BMR®
BIO-MEDICAL RESEARCH

1-877-518-2323

ask@bmrbeautyseries.com

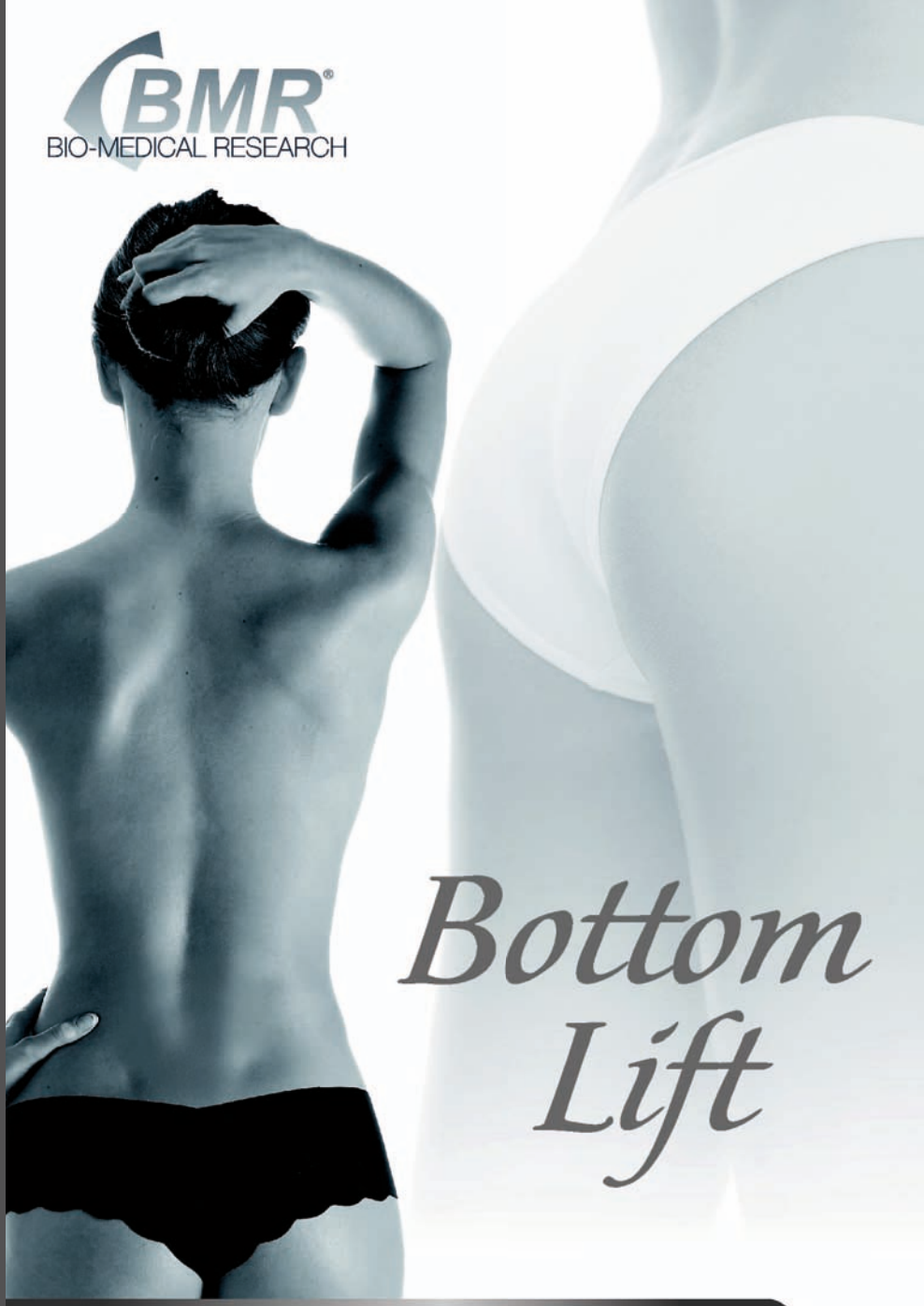
SDI Inc.,
A division of Bio-Medical Research Ltd.,
PO Box 5179
Hoboken, NJ 07030

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

Copyright: © 2011, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-0332 Rev.: 2 Date of Issue: 2/11

BMR®
BIO-MEDICAL RESEARCH



Bottom Lift

INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPLOI

MANUAL DE USARIO

www.bmrbeautyseries.com

CONTRA-INDICATIONS, WARNINGS & PRECAUTIONS

BMR BOTTOM LIFT is indicated for the improvement of gluteal muscle tone, for the strengthening of gluteal muscles and for the development of a firmer bottom. BMR BOTTOM LIFT is suitable for use by all healthy adults; however, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the instruction manual before use. Some of the points below are gender-specific.

CONTRA-INDICATIONS:

Do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your ACTIVATOR FOR LIFT may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator), or you suffer from any other heart problem.
- You have any other form of implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over implants.
- You are pregnant. The safety of electronic stimulation over the pregnant uterus has not been established.
- You suffer from cancer, as the effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction, as you may not be able to comply with safety instructions.
- The ACTIVATOR is in close proximity (e.g. 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of device malfunction due to electronic interference.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/ medicines are administered by injection (short term or long term) e.g. hormone treatment.

WARNINGS:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- BMR BOTTOM LIFT should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

Wait before using BMR BOTTOM LIFT until:

- At least 6 weeks after the birth of your baby (you must consult your doctor before use).
- One month after an IUD contraceptive device (e.g. coil) has been fitted (you must consult your doctor before use).
- At least 3 months after having a Caesarean section (you must consult your doctor before use).
- The heavy days of your period have finished, because vigorous exercise is not recommended at this time.

When applying the GelPads™ and garment, always remember to:

- Position the GelPads and BMR BOTTOM LIFT garment ONLY as indicated in this manual.
- Not place the GelPads or garment on the front or sides of the neck, across or through the heart (ie. one GelPad on the front of the chest and one on the back), in the genital region or on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- Application of electrodes near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the GelPads directly over metal implants. They may be placed on the nearest muscles.

PRECAUTIONS:

- Caution should be used for patients with suspected or diagnosed epilepsy.
- Caution should be used in the following:
  - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
  - Following recent surgical procedures, when stimulation may disrupt the healing process
  - Over areas of skin which lack normal sensation
- BMR BOTTOM LIFT is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition or for any permanent physical changes.

Get your doctor's permission before using BMR BOTTOM LIFT if:

- You wish to use BMR BOTTOM LIFT and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently undergone a surgical procedure.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.

Adverse reactions:

- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.

To reposition GelPads during a session:

- Always pause the program currently running, unfasten the garment and then refasten it after the GelPads' positions have been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact BMR or an authorized dealer if:

- Your product is not working correctly. Do not use in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin is quite normal under the GelPads during and for a short time after an exercise.

Note:

- An effective treatment should not cause undue discomfort.

Important:

- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your unit out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use the ACTIVATOR at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g. another muscle stimulator).
- Do not touch the GelPads or metal studs while the ACTIVATOR is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- The garment is for single person use only.
- Cease using BMR BOTTOM LIFT if you are feeling light-headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- BMR will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this product are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.

Note: If you are in any doubt about using BMR BOTTOM LIFT for any reason, please consult your doctor before use.

WELCOME

Congratulations on purchasing BMR BOTTOM LIFT. Please read your user manual fully before using this product.

This revolutionary new concept allows a single hand-held ACTIVATOR to be attached to a range of garments which tone different areas of the body, saving you money on your next BMR LIFT purchase.

BMR BOTTOM LIFT uses clinically proven electronic muscle stimulation (EMS) technology to exercise the muscles of your bottom. A signal is sent to the muscles and as the signal strength increases, the muscles contract.

Use BMR BOTTOM LIFT 5 times a week and in just 8 weeks, you can expect to see these results:

- **Tones and firms your bottom (gluteal muscles)**
- **An improvement in the strength of gluteal muscles**
- **Feel more confident in your jeans**

For best results we recommend that you use BMR BOTTOM LIFT in conjunction with a normal, healthy diet and exercise.

BMR BOTTOM LIFT is an electronic muscle stimulator intended for the enhancement of the performance of the gluteal muscles.

If you have any difficulty setting up your BMR BOTTOM LIFT or have any other questions call the Careline on :

1-877-518-2323
Email: ask@bmrbeautyseries.com
www.bmrbeautyseries.com

CARING FOR YOUR GARMENT

Your garment may be washed, but you must first remove the ACTIVATOR and GelPads. Always follow the instructions on the label when washing the garment.

Never machine wash your garment. Always hand wash in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should take care even when hand washing and never wring the garment to remove water.

Do not use bleach when washing the garment.

Do not dry clean your garment.

Do not tumble dry your garment. Dry it on a flat surface. Do not dry it over anything hot. (e.g. a radiator) as it contains plastic parts. Ensure the garment is completely dry before using it again.

The garment should not be ironed.

INTRODUCING YOUR BMR BOTTOM LIFT

You should find the following parts inside your pack.

1. BMR BOTTOM LIFT Garment:
The BMR BOTTOM LIFT garment has been ergonomically designed and is fastened around your hips and thighs during use. The garment fits hips sizes - M = 36-45" (91cm – 114cm). There is also a pocket to hold the ACTIVATOR during use.

2. Unit Connector:
This connects the garment to the ACTIVATOR (sold separately). Make sure the ACTIVATOR and garment are fully connected before use.
IMPORTANT: Do not disconnect the ACTIVATOR from the garment until it has been switched off.

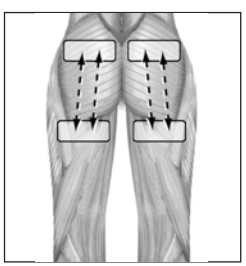
3. Pack of Four Adhesive GelPads.
These adhesive GelPads are placed onto your garment before use. These GelPads must be in contact with your skin so that the signals can be sent to your muscles.

4. Instruction Literature:
This is a detailed guide to using BMR BOTTOM LIFT and an additional quick start guide to help get you started.

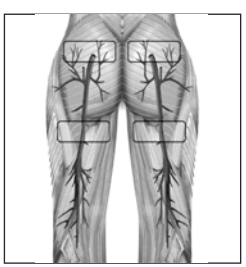
5. Carry Pouch:
Use this pouch to store your BMR BOTTOM LIFT between toning sessions.

HOW DOES MUSCLE STIMULATION TECHNOLOGY WORK?

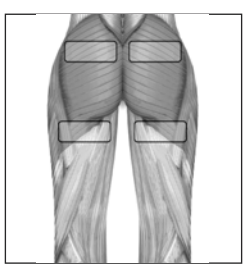
BMR BOTTOM LIFT uses electrical muscle stimulation (EMS) technology. This technology has been used in hospitals and by physical therapists for over 50 years. Here is a summary of how it works.



Step 1
A gentle signal is transmitted through the GelPads to the sciatic nerve and its branches.



Step 2
The signals switch on the nerves which control the muscles.



Step 3
The nerves, in turn, cause your muscles to contract and relax rhythmically.

ACTIVATOR CONTROLS

1. On/Off Button (⏻)
Press and hold this button for 2 seconds to turn your ACTIVATOR on or off. You may also pause the exercise by briefly pressing this button.

2. Increase Toning Intensity (▲)
Press and hold these buttons to increase the intensity of the exercise. The right-hand button controls the right-hand side of your garment. The left-hand button controls the left-hand side.

3. Decrease Toning Intensity (▼)
Press and hold these buttons to decrease the intensity of the exercise on either side of the garment.

4. Program Button (P)
Press this button to select the toning program you wish to use. There are 4 programs in total, which are explained later in this manual (page 9).

5. Information Button (i)
Press this button to see information such as the maximum intensity for your current or last session and the number of sessions you have completed.

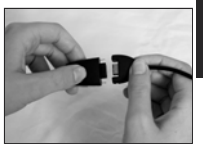
ACTIVATOR DISPLAY

- (50 — Toning intensity from the left-hand side of the garment.
- 46) — Toning intensity from the right-hand side of the garment.
- 10:08 — Counts down the time left in the current session. Also displays error messages (see page 10).
- II — Appears when the exercise has been paused.
- Indicates that the sound is off.
- Keylock is active - you cannot change the intensity levels or the program accidentally.
- This symbol indicates a poor contact between the unit and the garment or between the GelPads and the skin (see page 11 for more details).
- Shows the battery power remaining. The battery icon will flash when the battery is low and needs to be recharged.
- # — Number of sessions completed.
- 4 — Shows the program currently running (1 - 4).
- This symbol appears during each contraction phase.
- (92 87) — Maximum intensity for the current/ last session.

SETTING UP BMR BOTTOM LIFT

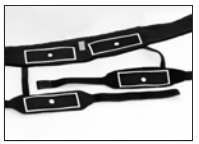
1. Insert the charger into a socket and then connect it to your ACTIVATOR (Fig. a). It'll take approximately 3 hours to fully charge the battery. Your ACTIVATOR is fully charged when all three sections of the battery icon are full.
NOTE: Only use the charger supplied by BMR. Do not leave your ACTIVATOR connected to the charger when the battery is fully charged.

Fig. a



2. Lay the garment on a flat surface with the metal studs facing upwards (Fig. b). Remove the adhesive GelPads from their pack. One side of each GelPad has a grid pattern on it while the other side is plain black.

Fig. b

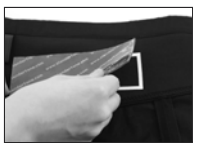


3. Remove the covers from the ***patterned side*** of the GelPads (Fig. c), but do not throw them away, as you may need them later. Do not remove the covers from the ***black side*** of the GelPads yet.

Fig. c

4. Place the ***patterned side*** of each GelPad directly over a metal stud and within the white lines (Fig. d). Press the edges of each GelPad firmly onto the material before use.
IMPORTANT:
Before you progress, make sure that all of the metal studs are completely covered by the GelPads.

Fig. d



5. Remove the covers from the ***black side*** of the ***upper*** GelPads. Position the wash label over your spine to ensure the garment is centred correctly, wrap the garment around your bottom (Fig. e) and fasten it in front of you.

Fig. e

6. Remove the covers from the ***black side*** of the ***lower*** GelPads and fasten the leg straps tightly but comfortably around your thighs (Fig. f). Ensure each GelPad is positioned just below the crease of your bottom.

Fig. f

7. When the garment is correctly positioned, the GelPads should be located as shown in Fig. g. The ***patterned side*** of the GelPads must always be placed onto the garment.

Fig. g

NOTES:
- You may need to adjust the position of the garment slightly until you find the most comfortable position. However, the positioning will become much easier after a few sessions.
- For the best results, we recommend that you do five sessions per week. You should, however, only do one session per day, as this allows your muscles to recuperate.
- Use BMR BOTTOM LIFT whenever it suits you. You can use it almost any time and any place. We recommend you use BMR BOTTOM LIFT while relaxing at home. This really is a convenient way of firming and toning your bottom.
- Standing or lying down is more comfortable at higher intensity.

YOUR FIRST TONING SESSION

Muscle toning can be an unusual sensation, but a pleasant one. It may tickle to begin with. This progresses to a smooth muscle contraction as the toning intensity increases. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation. To get started, follow these simple steps:

Fig. a

1. When you have put on the garment 'click' the ACTIVATOR connector and garment connector together (Fig. a).

2. Press and hold the on/off button (⏻ - Fig. b) for two seconds to switch your ACTIVATOR on.

Fig. b

3. Select the program you wish to use by pressing the program button (**P** - Fig. c). Then, to start that program, press and hold the increase intensity buttons (▲ - Fig. d) until you feel your muscles contracting. Always choose an intensity level at which you feel a strong but comfortable contraction. This will vary from person to person. You should try to reach an intensity level of 25 or higher in your first session. The increasing intensity level is displayed on the screen.

Fig. c

4. Continue increasing the intensity throughout the session if possible. You will feel the muscle contractions getting stronger as the intensity increases. Remember, the harder you work your muscles the better the results you will see, but always reduce the intensity if you feel any discomfort. The ACTIVATOR's intensity range is 0-99.

Fig. d

PAUSING A SESSION

If you wish to pause a session before it is finished, simply press the on/off button briefly. The display will show that the session is paused (❙❙). To resume the session, briefly press the on/off button again. The display will return to its normal mode.

5. At the end of the training session BMR BOTTOM LIFT will stop automatically. However, to switch off your ACTIVATOR at any time during a session, press and hold the on/off button for two seconds. You should see the display turn off.

6. To remove the garment, first undo the leg fasteners. Peel the GelPads off your thighs and then remove the belt. Lay the garment on a flat surface with the GelPads facing upwards and put the covers back on the ***black side*** of the GelPads. Store BMR BOTTOM LIFT in its pouch, ensuring that the GelPads are kept flat, until your next session.

NOTE: Do not disconnect the ACTIVATOR from the garment without first switching the ACTIVATOR off, as this may result in an error on your display.

Well done on completing your first training session!

GETTING RESULTS WITH BMR BOTTOM LIFT

- Use the strongest intensity you can. The harder you work your muscles, the better the results you will see, but remember, the stimulation should never be uncomfortable.
- Try to increase the intensity regularly. But do not over-exert yourself.
- BMR BOTTOM LIFT has 4 toning programs which are listed in the table below. Program 1 is set when you switch the ACTIVATOR on for the first time. The ACTIVATOR will then automatically progress through each program after a set number of sessions.

Program Name	Session Duration	Training Level	Auto Progression
Beginner	15:00	Light	2 sessions
Intermediate	20:00	Moderate	3 sessions
Advanced	25:00	Strong	5 sessions
Expert	30:00	Very Strong	Indefinite

You cannot change a program during a session. You must first turn your ACTIVATOR off and then on again. Then you can select a different program by pressing the program button.

30-DAY PLAN

To get the most from BMR BOTTOM LIFT, follow the 30-day plan. Use it 5 times a week for 8 weeks and record the highest intensity levels in your diary (diary is inside the back cover). Each week you have two rest days. The diary below shows one person's plan, recorded during scientific testing over a 30-day period. Each box shows the highest toning intensity from either side of the garment. The intensity level will vary from person to person.

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	(20 20)	rest	(25 25)	rest	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	rest	(50 50)	(55 55)	rest	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	rest	(65 65)	(70 70)	rest	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	rest	(75 75)	(75 75)	rest	(80 80)	(80 80)	(80 80)

Fill-in your diary every time you complete a session. Leave this diary somewhere you will see it regularly. This will help to motivate you to reach your goal. You will soon see and feel that your bottom is firmer and more toned.

ADDITIONAL ACTIVATOR FUNCTIONS

Information Button (i)
Press the information button (Fig. a) any time during a session to see the highest intensity level you have reached for that session. Pressing the information button twice shows you the total number of sessions you have completed. While pressing the information button three times shows the garment type you are using.

Fig. a

Mute Function ( )
If you want to turn off the ACTIVATOR's sound effects, press and hold the program button for two seconds (Fig. b). The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by again pressing the program button for two seconds

Fig. b

Keylock Function ( )
If you find a comfortable exercise intensity, press and hold the information button for two seconds to lock that intensity (Fig. c). This function only remains active during the session in which it is activated. If you wish to increase the intensity further, deactivate the keylock function by again pressing the information button for two seconds.

Fig. c

Error Messages
In the unlikely event of the ACTIVATOR developing a problem, "Err" will appear on the display (Fig. d). If this occurs you should switch the ACTIVATOR off and then turn it back on again. It should now operate properly. If the problem persists, please call the Careline for further assistance on 1-877-518-2323.

Fig. d

Battery Power / Replacing the Battery
The battery icon on the display will flash when the battery is low and needs to be recharged. After a period of time, you may find that your battery will only power your ACTIVATOR for a limited number of sessions, requiring you to charge the battery more frequently. This is because rechargeable batteries have a limited number of charge cycles and may eventually need to be replaced.

Should you need to replace the rechargeable battery, remove the small rubber plug from the back cover of your ACTIVATOR (Fig. e), unscrew the back cover and remove it. Replace the existing battery pack with a new battery pack (Fig. f) and replace the battery cover. You can purchase a new battery pack by contacting the Careline.

Fig. e

Fig. f

QUICK GUIDE TO SOLVING PROBLEMS

Problem	Possible Cause	Solution
Display doesn't come on and there's no signal from the ACTIVATOR	The battery is low	Recharge the battery
The display is on but there is no signal	The battery is low	Recharge the battery
The battery symbol is flashing	The battery is low	Recharge the battery
The ⚠ symbol has appeared on the display*	ACTIVATOR is not properly connected to garment	Ensure ACTIVATOR and garment are properly connected
	The covers are still on the GelPads	Remove covers from the GelPads
	The GelPads are worn	Visit the website or contact the Careline for new GelPads
	GelPads not covering the metal studs	Make sure the GelPads fully cover the metal studs
Unpleasant feeling beneath the GelPads	Poor GelPad contact with the skin	Press the GelPads firmly against the skin. Smear a few drops of water on the surface of the GelPads. Make sure the ACTIVATOR is OFF first
	The GelPads are worn	Visit the website or contact the Careline for new GelPads
	GelPads not covering the metal studs	Make sure the GelPads fully cover the metal studs
	Too many consecutive sessions	You should just do one session per day one any single body area
The contractions are very weak even when the toning intensity is high	The GelPads are worn	Visit the website or contact the Careline for new GelPads
	The battery is low	Recharge the battery
	Poor GelPad positioning	See page 7 for correct GelPad positioning
	GelPads not covering the metal studs	Make sure the GelPads fully cover the metal studs
"Err" appears on the display	Error message	Turn the ACTIVATOR on and off. The ACTIVATOR should work without any problem. If the error message persists call the Careline for further details

* The ⚠ symbol always appears in conjunction with the left/ right intensity indicators. If the left indicator appears, there is a problem with one or both of the left-hand GelPads, the right indicator acknowledges a problem with one or both of the right-hand GelPads and if both indicators appear there is a problem with the GelPads on both sides of the garment.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Can I use BMR BOTTOM LIFT for post natal exercises?

- Yes, but you must wait a minimum of **6 weeks** after childbirth before you begin using it and you must consult your doctor first.
- If you've had a Caesarean in the past **3 months**, consult your doctor for approval before using the garment.

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

- Make sure the GelPads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin - see page 7. Switch off the ACTIVATOR and reposition the garment if necessary.
- You can also smear a few drops of water on the ***black*** surface of the GelPads. This can improve the comfort of the muscle stimulation, but be careful not to get water on the ACTIVATOR. Ensure the ACTIVATOR is switched OFF before you do this!
- Ensure the metal studs are fully covered by the GelPads.

My skin is red after the exercise. Is this a problem?

- Some redness of the skin after a toning session is normal. It is partly due to an increase in the blood flow under the skin and should fade after a while. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the garment. This is the same as the pressure marks you can get from tight clothing. You should not be concerned about this. It should fade soon after you remove the garment.
- If the redness is excessive, you may have the intensity too high. This may increase the reddening in sensitive skin. Try using a lower intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the product.

How do I know when to replace the GelPads?

- With time the GelPads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the workout less effective and less comfortable.
- You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the GelPads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the garment to ensure correct positioning of the GelPads. If the problem persists, try using the unit with new GelPads. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order a new battery pack.
- New GelPads can be purchased online at www.bmrbeautyseries.com or from the Careline at 1-877-518-2323.

Will the product cause muscle soreness?

- As with all exercise some muscle soreness can occur after using the garment. This is normal and should go away after a day or two. Use a low toning intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness. As the exercise is stronger when you are seated, some people find using BMR BOTTOM LIFT while lying down more comfortable.

I can feel the contraction on one side but not the other, what should I do?

- If one side of your body is not receiving any signal, try the following:

1. Fasten the garment around your legs and bottom more tightly to see if that helps.

2. Pause the exercise, unfasten your garment and ensure all the GelPads on the side with no signal are fully covering their respective metal studs and are flat against your skin. Reposition any that are not flat against both your skin and the garment, then fasten your garment tightly and start the exercise again.

The GelPads are not sticking to the garment even though they are fairly new. Can this be improved?

- Ensure the ***patterned*** side of each GelPad is always placed on the garment. The ***black*** side of the GelPads should always be against your skin. Press the edges of each GelPad very firmly onto the garment before and after each session.

The signal on one side of my body feels different to the other. What should I do?

1. If the signal is weaker on one side of your body, you can simply increase the intensity button for that side to make the exercise stronger.

2. Ensure all of the GelPads are correctly positioned (see page 7).

3. You can also try tightening the leg straps on the side with the weaker signal to see if the strength increases.

I can feel an uncomfortable sensation in my back. What should I do?

- If you feel the stimulus in your lower back, the upper GelPads are too high and should be placed slightly lower. The top of the upper GelPads should be just below the line where your bottom and back meet (see page 7).

I have reached an intensity of 99 but want to get a stronger contraction. What should I do?

- For a stronger contraction on the bottom, use BMR BOTTOM LIFT sitting down. Tightening the leg fasteners may also help. Standing or lying down is more comfortable at high intensities.

I can feel a tingling elsewhere in my legs. Is this normal?

- Yes. BMR BOTTOM LIFT stimulates the nerves which control your muscles. Stimulating the sciatic nerve can cause a tingling sensation in other leg muscles and is perfectly safe as long as the sensation is comfortable.

Battery performance has degraded significantly.

- After an extended period of time you may notice a degradation in the performance of the battery in your ACTIVATOR. At this point you should purchase a new rechargeable battery pack.
- New rechargeable battery packs can be purchased online at www.bmrbeautyseries.com or from the Careline at 1-877-518-2323.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Caring for your ACTIVATOR
Your ACTIVATOR should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your ACTIVATOR to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your ACTIVATOR.

Access to the interior of the ACTIVATOR is not required for maintenance purposes.

If your ACTIVATOR is damaged, you should not use it but should return it to BMR or your local distributor for replacement or repair. Repairs, service and modifications may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorized by BMR.

IMPORTANT: Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries (rechargeable battery pack 3.6V NiMH) be used with your ACTIVATOR. These can be purchased from the Careline.

Disposing of the GelPads and batteries
Used GelPads and batteries must never be disposed of in a fire but in accordance with state or national laws governing the disposal of such items.

NOTES: The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (i.e. ramp down). When the ⚠ symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced.

Beauty Series Accessories:
You can purchase all accessories at www.bmrbeautyseries.com. Under no circumstances should anything other than BMR LIFT series accessories be used with your ACTIVATOR FOR LIFT (Type 390) or charger. Any others may not be compatible with the product and could degrade the minimum safety levels.

BMR TUMMY LIFT Garment (E:70)
BMR TUMMY LIFT GelPads: •1 large GelPad (Type 706 or 709)
•2 small GelPads (Type 707 or 710)
BMR BOTTOM LIFT Garment (E:30)
BMR BOTTOM LIFT GelPads: •4 large GelPads (Type 716)
BMR ARM LIFT Garments (E:60)
BMR ARM LIFT GelPads: •4 small GelPads (Type 715)
Belt Extender
Battery Charger (EU - 2504-0303)
Battery Charger (US/Japan - 2504-0302)
Charger complies to EN 60950, Input: nominal voltage 100-240V, frequency 50-60Hz, current 125mA. Do not use any other chargers or any other power supplies.

Product Type: 396

Intended use: Muscle stimulator

Classification: Internally powered equipment, Class II charger, Type BF applied parts.

Waveform: Symmetrical bi-phasic square waveform when measured into a resistive load.

Environmental Specifications:

Operating:	Temperature Range:	0 - 35°C (32 - 95°F)
	Humidity:	20 - 65 % RH
Storage:	Temperature Range:	0 - 35°C (32 - 95°F)
	Humidity:	20 - 85 % RH

Description of your ACTIVATOR's symbols:
There are a number of technical markings on your ACTIVATOR. These can be explained as follows:

The ACTIVATOR and garment are manufactured for Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

The ACTIVATOR requires 1 x 3.6 volt (NiMH) DC battery pack. DC is indicated by the symbol: ⎓

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the ACTIVATOR. This is measured in hertz, which is indicated by "Hz".

Output (RMSA) means the maximum output root mean square current for each channel.

Output (RMSV) means the maximum output root mean square voltage for each channel.

⚠ This symbol means "Attention, consult the accompanying documents".

This symbol means type BF applied parts.

CE 0366 This symbol on your ACTIVATOR is to indicate conformity to the requirements of the Medical Device Directive (93/ 42/EEC). 0366 is the number of the notified body (VDE).

INTERTEK ETL LISTED C US 3124343 CLASSIFIED
Conforms to UL STD 60601-1.
Certified to CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN stands for 'serial number'. Inside the box, on the back of the ACTIVATOR is the serial number specific to this ACTIVATOR. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where "P" denotes 2010, "Q" denotes 2011 etc.

The garment's batch number is represented on the garment packaging, by the number corresponding with the LOT symbol.

Rated Outputs – Voltage/Currents: E:30

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	6.3V	11.2V	13V
Output RMSA	12.6mA	11.2mA	8.6mA
Output Frequency	50Hz	50Hz	50Hz
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	250-350µs	250-350µs	250-350µs
Negative Pulse Width:	250-350µs	250-350µs	250-350µs
Interphase Interval:	100 µs	100 µs	100 µs

Attention:
The ACTIVATOR can deliver currents in excess of 2mA/cm² if used with incorrect GelPads.

At the end of the product lifecycle, do not throw this product into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

Garment Materials:
Outer Material: 80% Cotton, 10% Polyester, 5% Elastane, 5% Nylon;
Inner Material: 80% Polyurethane, 5% Nylon, 5% Polychloroprene, 5% Polyester, 5% Elastane;
Hook & Loop: 90% Nylon, 10% Elastane

PRODUCT WARRANTY

Dear Customer,

Thank you for purchasing your BMR product ("Product"). To be covered by this Limited Warranty, the Product must have been purchased directly from SDI or its authorized retailer in the United States, Canada or Mexico. This Limited Warranty extends only to the original purchaser and cannot be transferred to anyone. Please read this carefully before using the Product.

Our Limited Warranty to you

SDI WARRANTS TO YOU, THE ORIGINAL PURCHASER, THAT UNDER NORMAL USE AND SERVICE, THE PRODUCT WILL BE FREE FROM DEFECTS IN MATERIAL AND WORKMANSHIP FOR A PERIOD OF TWO (2) YEARS FROM THE DATE OF PURCHASE ("WARRANTY PERIOD"). IF YOU DISCOVER A DEFECT COVERED BY THIS LIMITED WARRANTY DURING THE WARRANTY PERIOD, AND RETURN THE PRODUCT TO US, WE WILL REPAIR OR REPLACE THE PRODUCT, AT OUR OPTION, USING NEW OR REMANUFACTURED COMPONENTS. THERE IS NO WARRANTY OR CONDITION OF ANY KIND AS TO ANY DEFECTS DISCOVERED AFTER THE WARRANTY PERIOD EXPIRES.

Certain Product failures not covered

This Limited Warranty covers defects in manufacture that arise from correct use of the Product per the product manual and instructions. It does not cover damage caused by abuse, misuse, accidents, modification or repair by any person other than SDI, moisture, extreme heat or cold, corrosive environments, high voltage surges from external sources or an unsuitable power supply. This Limited Warranty does not cover normal wear and tear on consumable items (e.g. GelPads, garments, etc.). This Limited Warranty does not apply to any battery provided with the Product, or if the Product has an altered or defaced serial number.

How to obtain service under this Limited Warranty

To obtain service under this Limited Warranty, please contact the Customer CareLine at 1-877-518-2323 to obtain return instructions. You must submit proof of purchase in the form of a bona fide, dated bill of sale, receipt, or invoice (or copy thereof) evidencing that your request for service is made within the Warranty Period.

Except as may otherwise be required by legislation in your State, SDI will not be responsible for the cost of returning the Product or for any damage to or loss of the Product while it is in transit to us. We recommend that you use a carrier that will track your shipment and ensure the Product's safe delivery. SDI cannot accept any returns sent C.O.D.

THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY WARRANTY FOR THE PRODUCT, AND THERE ARE NO OTHER EXPRESS WARRANTIES, ORAL OR WRITTEN, PROVIDED BY SDI. ANY IMPLIED WARRANTIES APPLICABLE TO THE PRODUCT, INCLUDING ANY WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE.

Limitation of Remedies

YOUR EXCLUSIVE REMEDY, IN LIEU OF ALL INDIRECT, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, EXEMPLARY, SPECIAL OR OTHER DAMAGES OF ANY KIND, INCLUDING FOR NEGLIGENCE, IS LIMITED TO THE REPAIR OR REPLACEMENT OF THE PRODUCT, IF DEFECTIVE, UNDER THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS LIMITED WARRANTY.

SDI will bear no other expenses.

SDI reserves the right to refuse to repair or replace the Product if it is returned in an unsanitary condition. SDI reserves the right to substitute a product of equal or better quality if an identical product is not available at the time of replacement. This Limited Warranty is non-transferable.

Applicability of state law

Some states do not allow limitations on the duration of implied warranties, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, and so the related limitations and exclusions stated above may not apply to you.

Governing law

This Limited Warranty is valid in the United States, Canada and Mexico only and is not applicable in other countries. If you acquired the Product in the United States, the laws of the State of New York will apply to this Limited Warranty.

THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS, WHICH VARY FROM STATE TO STATE.

CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Votre produit BMR LIFT FESSIERS est destiné à tonifier et renforcer les muscles du fessiers et à développer des fessiers plus ferme. BMR LIFT FESSIERS convient aux adultes en bonne santé. Cependant, comme c'est le cas avec toute forme d'exercice physique, il faut faire preuve de prudence au moment d'utiliser ce produit. Veuillez toujours suivre les directives ci-dessous et lire le mode d'emploi avant de l'utiliser. Certains points ci-dessous sont propres à chacun des deux sexes.

CONTRE-INDICATIONS :

Ne pas utiliser si :

- Vous avez un implant électronique (comme par exemple un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur - puisqu'il peut nuire au bon fonctionnement de votre implant), ou vous souffrez de tout autre trouble cardiaque.
- Vous avez tout autre type d'implant medicaux. La sûreté de l'emploi d'un stimulateur musculaire sur un implant n'a pas encore été établie.
- Vous êtes enceinte. La sûreté de l'emploi d'un appareil d'électrostimulation musculaire (EMS) sur l'utérus d'une femme enceinte n'a pas encore été établie.
- Vous êtes atteint(e) de cancer. Les effets d'un stimulateur musculaire sur les tissus cancéreux ne sont pas encore connus.
- Vous êtes sous surveillance médicale pour dysfonctionnement cognitif; vous pourriez ne pas être en mesure de respecter les mesures de sécurité.
- Votre ACTIVEUR se trouve à proximité (1 verge) d'un appareil de thérapie par ondes courtes ou micro-ondes ou si vous êtes branché(e) à un appareil de chirurgie à haute fréquence (comme par exemple un appareil de diathermie) ce qui peut nuire au bon fonctionnement en raison du brouillage électronique.
- Vous devez porter l'appareil sur des parties du corps sur lesquelles des médicaments sont administrés (à court ou à long terme) par injection (par exemple, un traitement aux hormones).

AVERTISSEMENTS :

- Les effets à long terme de l'électrostimulation musculaire chronique ne sont pas encore connus.
- Cet appareil ne devrait pas être utilisé pendant que vous dormez puisque vous ne seriez pas en mesure de réagir aux informations de sécurité.

Attendez avant d'utiliser l'appareil :

- Au moins 6 semaines après avoir accouché (vous devez d'abord consulter votre médecin).
- Un mois après l'insertion d'un dispositif intra-utérin, comme par exemple, un stérilet, à des fins contraceptives (vous devez d'abord consulter votre médecin).
- Au moins 3 mois après avoir subi une césarienne (vous devez d'abord consulter votre médecin).
- La fin des premiers jours de vos règles, lorsque le flux est plus abondant, puisque l'exercice vigoureux est déconseillé durant cette période.

Au moment d'appliquer les GelPads™ et la garniture, rappelez-vous de toujours :

- Placer les GelPads et la garniture SEULEMENT tel qu'indiqué dans ce mode d'emploi.
- Ne pas appliquer les GelPads ou la garniture sur le cou, par-dessus ou à travers le cœur (c'est-à-dire un GelPad sur la poitrine et un autre sur le dos), ni sur les parties génitales ou sur la tête puisqu'il y a risque de stimuler des muscles ou des organes non appropriés.
- Éviter de placer les GelPads près du thorax puisque cela pourrait causer une fibrillation auriculaire.
- Éviter les cicatrices récentes, la peau éraflée ou irritée, les régions infectées ou sujettes à l'acné, à une thrombose ou à tout autre trouble vasculaire (par exemple les varices) ou toute partie du corps insensible au toucher.
- Éviter les parties du corps blessées ou dont le mouvement est limité (par exemple là où il y a une fracture ou une entorse).
- Éviter de placer les GelPads sur les implants métalliques. Elles peuvent être placées sur le muscle le plus proche.

PRÉCAUTIONS :

- Les utilisateurs atteints d'épilepsie, ou qui soupçonnent de l'être, doivent faire preuve de prudence.
- Il faut faire preuve de prudence dans les cas suivants :
  - lorsque la personne est susceptible aux saignements internes à la suite d'une blessure ou d'une fracture;
  - à la suite d'une intervention chirurgicale, lorsque l'électrostimulation pourrait interrompre le processus de guérison;
  - sur les zones où la peau manque de sensation.

- Votre produit n'est pas destiné à des fins médicales, au traitement de tout état pathologique ou à un changement physique permanent.

Vous devez obtenir le consentement de votre médecin avant d'utiliser votre produit si :

- Vous souhaitez utiliser BMR LIFT FESSIERS et vous avez des problèmes de dos. Vous devez aussi vous assurer de maintenir l'intensité à un niveau bas.
- Vous souffrez d'une maladie grave ou d'une blessure qui n'est pas mentionnée dans ce mode d'emploi.
- Vous venez de subir une intervention chirurgicale.
- Vous prenez de l'insuline pour le traitement du diabète.
- Vous souhaitez l'utiliser sur un enfant.
- Vous souffrez de problèmes musculaires ou articulaires.

Effets indésirables :

- L'utilisation d'un électrostimulateur musculaire peut occasionner des irritations et des brûlures cutanées.
- Dans de très rares cas, les personnes qui utilisent l'électrostimulation pour la première fois peuvent se sentir étourdies ou s'évanouir. Nous vous conseillons d'utiliser ce produit en position assise jusqu'à ce que vous vous habituiez à la sensation qu'il provoque.

Repositionnement des GelPads durant une séance :

- Vous devez toujours interrompre la séance en cours, détacher la garniture, ajuster les GelPads, rattacher la garniture puis reprendre la séance.

Après beaucoup d'effort physique :

- Choisissez toujours une intensité plus faible afin d'éviter la fatigue des muscles.

Communiquez avec BMR ou un marchand agréé si :

- Votre appareil ne fonctionne pas correctement. Entre-temps, cessez son emploi.
- Vous éprouvez une irritation, une réaction cutanée, de l'hypersensibilité ou tout autre effet indésirable. Toutefois, une légère rougeur cutanée sous la garniture est très normale durant et tout de suite après une séance d'électrostimulation. Vous éprouvez une irritation, une réaction cutanée, de l'hypersensibilité ou tout autre effet indésirable. Toutefois, une légère rougeur cutanée sous les GelPads est très normale durant et tout de suite après une séance d'électro-stimulation.

Remarque :

- Une séance efficace ne devrait causer aucun malaise.

Important :

- Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut s'avérer une sensation étrange. Nous vous conseillons de commencer en position assise et de choisir une faible intensité afin de vous familiariser avec cette sensation avant de passer à un niveau d'intensité plus élevé.
- Maintenez votre appareil hors de la portée des enfants.
- Les boutons en métal et les GelPads ne doivent pas être branchés à d'autres objets.
- N'utilisez pas votre ACTIVEUR en même temps qu'un autre dispositif qui fait passer un courant électrique dans le corps (par exemple, un autre appareil d'électrostimulation).
- Ne touchez pas aux GelPads ou aux boutons en métal lorsque votre ACTIVEUR est allumé.
- N'utilisez pas votre appareil en conduisant, en utilisant une machine quelconque ou en faisant du vélo.
- Ce produit doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cessez l'emploi de cet ACTIVEUR si vous vous sentez étourdi(e) ou en cas d'évanouissement. Consultez votre médecin si cela se produit.
- Ne vous exténuez pas lorsque vous utilisez l'électrostimulation musculaire. Toute séance doit se faire à un niveau avec lequel vous vous sentez à l'aise.
- BMR ne prend aucune responsabilité à son compte si les directives et le mode d'emploi fournis avec cet produit ne sont pas suivis.
- Même si cet appareil est conforme aux exigences de la CEM, il peut tout de même interférer avec les équipements plus sensibles; veuillez s.v.p. l'éloigner ou l'éteindre.

Remarque : Si, pour quelque raison que ce soit, vous hésitez à utiliser votre produit, veuillez consulter votre médecin avant d'en faire usage.

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté le BMR LIFT FESSIERS. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser ce produit.

Ce nouveau concept révolutionnaire comprend une seule et même ACTIVEUR portative (vendue séparément) qui peut être branchée à toute une gamme de vêtements conçus pour tonifier différentes parties du corps, vous faisant ainsi de faire des économies sur votre prochain achat BMR.

BMR LIFT FESSIERS utilise la tecnhologie EMS cliniquement prouvée pour activer les muscles fessiers. Un signal est envoyé aux nerfs et, au fur et à mesure que l'intensité du signal augmente, les muscles se contractent.

Utilisez votre BMR LIFT FESSIERS 5 fois par semaine et, en seulement 8 semaines, vous constaterez les résultats suivants :

- **Tonification et raffermissement de vos fesses (muscles fessiers)**
- **Une amélioration de la force de vos muscles fessiers**
- **Vous vous sentirez plus à l'aise dans vos jeans**

Pour obtenir de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'utiliser votre BMR LIFT FESSIERS conjointement avec un régime alimentaire sain et de l'exercice physique.

L'appareil BMR LIFT FESSIERS est un électrostimulateur musculaire conçu pour améliorer le rendement des muscles fessiers.

Si vous éprouvez des difficultés à démarrer votre appareil ou pour tout autre question ou inquiétude à son sujet, communiquez avec BMR :

Téléphone 1 -877-518-2323
Courriel : ask@bmrbeautyseries.com
www.bmrbeautyseries.com

ENTRETIEN DE VOTRE GARNITURE

Votre garniture peut être lavée, mais vous devez d'abord détacher l'ACTIVEUR et les GelPads. Veuillez toujours suivre les instructions d'entretien indiquées sur l'étiquette au moment de laver votre garniture.

Ne jamais laver votre garniture à la machine. Votre garniture doit être lavée à la main dans de l'eau tiède. Cela évite d'endommager les fils qui se trouvent à l'intérieur si vous le lavez à la machine. Vous devez tout de même faire très attention en la lavant à la main et vous assurer de ne pas la tordre pour enlever l'eau.

Ne pas utiliser de chlore pour nettoyer votre garniture.

Pas de nettoyage à sec.

Ne pas mettre la garniture dans une sécheuse. Laissez-la sécher sur une surface plate. Ne pas la sécher sur aucune surface chaude (par exemple, une chaufferette) puisqu'elle contient des pièces en plastique. Assurez-vous que la garniture est complètement sèche avant de l'utiliser.

Ne jamais repasser la garniture.

PRÉSENTATION DE VOTRE APPAREIL BMR LIFT FESSIERS

Toutes ces pièces devraient se trouver dans l'emballage.

1. Garniture BMR LIFT FESSIERS :
La garniture BMR LIFT FESSIERS a été conçue ergonomiquement et s'attache autour de vos hanches et de vos cuisses durant son utilisation. Cette garniture s'ajuste aux hanches de taille M = 91 cm à 114 cm (36 po à 45 po). Elle est également munie d'une poche dans laquelle vous pouvez insérer la console durant vos séances d'exercice.

2. Raccord :
Ce raccord permet de brancher l'ACTIVEUR à la garniture de tonification. Assurez-vous que l'ACTIVEUR est complètement branchée à la garniture.
IMPORTANT : Vous devez toujours éteindre l'ACTIVEUR avant de le débrancher de la garniture.

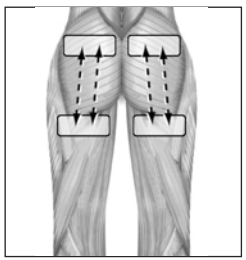
3. Sachet de quatre GelPads adhésives :
Ces GelPads adhésives doivent être apposées sur la garniture avant de l'utiliser. Lorsque vous ajustez la garniture autour de vos hanches, ces GelPads doivent être en contact avec votre peau afin que les signaux puissent être envoyés à vos muscles.

4. Mode d'emploi :
Il s'agit d'un guide détaillé sur l'utilisation de votre appareil BMR LIFT FESSIERS ainsi qu'un guide de démarrage rapide pour vous aider à commencer.

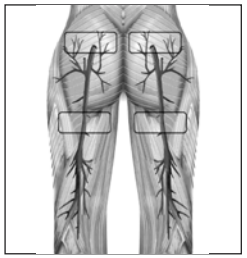
6. Pochette :
Utilisez cette pochette pour ranger votre appareil BMR LIFT FESSIERS.

COMMENT FONCTIONNE L' ÉLECTROSTIMULATION MUSCULAIRE ?

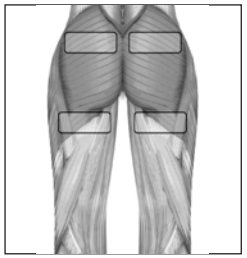
L'appareil BMR LIFT FESSIERS utilise la technologie d'électrostimulation musculaire (EMS). Cette technologie est utilisée dans les hôpitaux et par les physiothérapeutes depuis plus de 50 ans. Voici, en bref, comment fonctionne la technologie EMS.



Étape 1
Un signal très doux est transmis à travers les GelPads jusqu'au nerf sciatique et ses branches.



Étape 2
Le signal active les nerfs qui contrôlent les muscles.



Étape 3
Les nerfs, à leur tour, font que les muscles se contractent et se détendent de manière rythmique.

COMMANDES DE L'ACTIVEUR

1. Touche « on/off » (⏻)
Appuyez sur cette touche pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre votre ACTIVEUR. Vous pouvez aussi interrompre l'exercice en appuyant brièvement sur cette touche.

2. Augmenter l'intensité de la tonification (▲)
Appuyez sur ces touches et maintenez-les appuyées pour augmenter l'intensité de l'exercice. La touche droite contrôle le côté droit de votre garniture. La touche gauche contrôle le côté gauche.

3. Diminuer l'intensité de la tonification (▼)
Appuyez sur ces touches et maintenez-les appuyées pour diminuer l'intensité de l'exercice pour l'un ou l'autre des côtés.

4. Touche de sélection de programme (P)
Appuyez sur cette touche pour choisir le programme de tonification que vous souhaitez suivre. Il y a 4 programmes en tout; ces programmes sont expliqués un peu plus loin dans ce guide (page 9).

5. Touche d'information (*i*)
Appuyez sur cette touche pour connaître les informations relatives à votre séance, telles que l'intensité maximale de votre séance en cours ou celle de votre séance antérieure et le nombre de séances complétées.

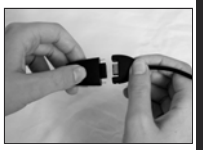
ÉCRAN DE L'ACTIVEUR

(50	Intensité de tonification du côté gauche de la garniture.
46)	Intensité de tonification du côté droit de la garniture.
10:08	Décompte du temps qu'il reste à la séance en cours (le temps est donné en minutes et secondes). Indique également les messages d'erreur (voir page 10).
II	Ce symbole apparaît lorsque l'exercice est en mode « pause » (vous devez appuyer brièvement sur la touche on/off pour reprendre l'exercice).
	Ce symbole indique que l'appareil est en mode « discrétion ».
	Ce symbole indique que le verrouillage est activé - vous ne pouvez pas modifier le niveau d'intensité ou changer de programme accidentellement.
	Ce symbole indique que le contact entre l'ACTIVEUR et la garniture ou entre les GelPads et la peau est très faible (voir page 11 pour de plus amples détails).
	Indicateur de charge de la pile.
#	Nombre de séances complétées.
4	Indicateur du programme en cours (1 à 4).
	Ce symbole apparaît durant chaque phase de contraction.
(92 87)	Intensité maximale atteinte durant la séance en cours / dernière séance.

ASSEMBLAGE DE VOTRE APPAREIL BMR LIFT FESSIERS

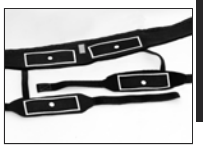
1. Insérez le chargeur dans une prise de courant, puis branchez-le à l'ACTIVEUR (fig. a). Ça prend environ 2 à 3 heures pour charger complètement la pile. La charge est complète lorsque les trois sections de l'icône de la pile sont pleines.
REMARQUE : Vous devez seulement utiliser le chargeur fourni par BMR. Ne laissez pas le chargeur branché à l'ACTIVEUR une fois que la pile est complètement chargée.

Fig. a



2. Placez la garniture à plat avec les boutons en métal vers le haut (fig. b). Retirez les GelPads adhésives du sachet. Chaque GelPad a un côté quadrillé et un côté de couleur noire unie.

Fig. b

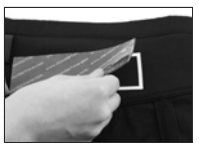


3. Retirez les protecteurs du ***côté quadrillé*** des quatre GelPads (fig. c), mais ne les jetez pas puisque vous en aurez peut-être besoin plus tard. Ne touchez pas encore aux protecteurs qui recouvrent le côté noir des GelPads.

Fig. c

4. Placez le ***côté quadrillé*** de chaque GelPad directement sur un bouton en métal et à l'intérieur des lignes blanches (fig. d). Pressez fermement sur les bords de chaque GelPad avant d'utiliser votre appareil.
IMPORTANTE : Avant de continuer, assurez-vous que tous les boutons en métal sont entièrement recouverts par les GelPads.

Fig. d



5. Retirez les protecteurs sur le ***côté noir*** des GelPads du haut. Positionnez l'étiquette de lavage sur votre colonne vertébrale afin de vous assurer que la garniture est bien centrée; enveloppez ensuite la garniture autour de vos hanches (fig. e) et attachez-la devant vous.

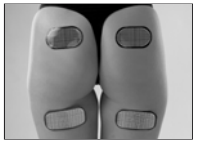
Fig. e

6. Retirez les protecteurs sur le ***côté noir*** des GelPads du bas et serrez confortablement les attaches autour de vos cuisses (fig. f). Assurez-vous que chaque GelPad est positionnée juste au-dessous de vos fesses.

Fig. f

7. Une fois que la garniture est bien positionnée, les GelPads devraient se trouver aux endroits indiqués, tel qu'illustré dans la figure g. Le côté quadrillé des GelPads doit toujours être apposé sur la garniture.

Fig. g



À NOTER :
- Vous aurez probablement besoin d'ajuster légèrement la position de la garniture jusqu'à trouver celle qui s'avère la plus confortable pour vous. Cependant, cet ajustement sera beaucoup plus facile après quelques séances.
- Pour de meilleurs résultats, nous recommandons cinq séances d'entraînement par semaine. Vous devez cependant vous limiter à une séance par jour afin de permettre à vos muscles de se reposer.
- Utilisez votre appareil BMR LIFT FESSIERS au moment qui vous convient le mieux. Vous pouvez l'utiliser presque n'importe où et n'importe quand. Nous vous recommandons d'utiliser le BMR LIFT FESSIERS dans le confort de votre foyer. Il s'agit d'un moyen très pratique de tonifier et de raffermir votre fessiers.
- Une position debout ou couchée s'avère plus confortable en utilisant des niveaux d'intensité élevés.

VOTRE PREMIÈRE SÉANCE DE TONIFICATION

La tonification des muscles peut causer une sensation inhabituelle, mais agréable. Elle peut chatouiller un peu au début. Cette sensation devient une douce contraction des muscles au fur et à mesure que l'intensité augmente. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit en position assise jusqu'à ce que vous vous habituiez à la sensation qu'il procure. Pour commencer, suivez ces quelques étapes très simples :

1. « Cliquez » le connecteur de l'ACTIVEUR à celui de la garniture (fig. a).

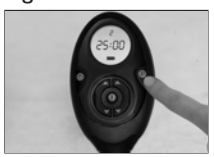
Fig. a

2. Appuyez sur la touche « on/off » (⏻) et maintenez-la appuyée pendant deux secondes afin d'allumer votre ACTIVEUR (fig. b).

Fig. b

3. Sélectionnez le programme que vous souhaitez suivre en appuyant sur la touche de sélection de programme (**P** – fig. c). Ensuite, pour démarrer le programme, appuyez sur les touches de réglage de l'intensité ((▲) fig. d) jusqu'à ce que vous sentiez la contraction des muscles. Choisissez toujours une intensité avec laquelle vous ressentez une forte contraction des muscles, mais confortable. Ce niveau d'intensité varie toujours d'une personne à l'autre. Vous devriez essayer d'atteindre un niveau d'intensité de 25 ou plus durant votre première séance. Le niveau d'intensité est indiqué sur l'écran.

Fig. c



4. Continuez d'augmenter l'intensité durant toute la séance, si possible. Vous sentirez une plus forte contraction des muscles au fur et à mesure que vous augmentez l'intensité de l'exercice. Rappelez-vous que plus vous faites travailler vos muscles, meilleurs seront les résultats que vous constaterez, mais réduisez toujours l'intensité si vous ressentez la moindre gêne. Les niveaux d'intensité de votre ACTIVEUR vont de 0 à 99.

Fig. d

INTERRUPTION D'UNE SÉANCE

Si vous souhaitez interrompre une séance avant qu'elle se termine, vous n'avez qu'à appuyer brièvement sur la touche « on/off ». L'écran indiquera que la séance est en mode « pause » (❙❙). Pour reprendre la séance, appuyez brièvement sur la touche « on/off » une nouvelle fois. L'écran retournera alors à son mode de fonctionnement normal.

5. À la fin de la séance d'entraînement, l'ACTIVEUR s'arrêtera automatiquement. Cependant, vous pouvez éteindre l'ACTIVEUR en tout moment durant une séance en appuyant sur la touche « on/off » et en la maintenant appuyée pendant deux secondes. L'écran devrait alors s'éteindre.

6. Pour retirer la garniture, détachez d'abord les attaches autour de vos cuisses. Décollez les GelPads apposées sur vos cuisses, puis retirez la garniture au complet. Déposez-la sur une surface plate avec les GelPads face vers le haut et remettez les protecteurs sur le côté noir des GelPads. Rangez votre appareil BMR LIFT FESSIERS, en vous assurant que les GelPads restent à plat, et rangez-le dans sa pochette jusqu'à votre prochaine séance.

REMARQUE : Ne déconnectez pas l'ACTIVEUR de la garniture sans avoir d'abord éteint l'ACTIVEUR, puisque cela pourrait causer une erreur sur votre écran.

Félicitations, vous venez de compléter votre première séance !

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS AVEC VOTRE PRODUIT

- Utilisez la plus forte intensité possible. Vous constaterez de meilleurs résultats plus vos muscles travaillent fort, mais rappelez-vous que la stimulation musculaire ne doit jamais être inconfortable.
- Essayez d'augmenter l'intensité régulièrement. Mais ne vous surmenez pas.
- Votre appareil BMR LIFT FESSIERS compte 4 programmes de tonification décrits dans le tableau ci-dessous. Le programme 1 est déjà sélectionné lorsque vous allumez l'ACTIVEUR pour la première fois. Par la suite, l'ACTIVEUR progressera automatiquement d'un programme à l'autre après avoir complété un nombre prédéterminé de séances. L'écran indique le programme présentement sélectionné.

Nom du Programme	Durée de la Séance	Niveau d'Entraînement	Progression Automatique
Débutant	15:00	Léger	2 séances
Intermédiaire	20:00	Modéré	3 séances
Avancé	25:00	Fort	5 séances
Expert	30:00	Très Fort	Indéfinie

Vous ne pouvez pas changer de programme durant une séance. Vous devez d'abord éteindre l'ACTIVEUR puis la rallumer. Vous pouvez ensuite choisir votre programme à l'aide de la touche de sélection de programme.

PLAN DE 30 JOUR

Afin d'optimiser vos résultats, nous vous invitons à suivre le plan de 30 jours. Pour ce faire, utilisez l'appareil BMR LIFT FESSIERS 5 fois par semaine pendant 8 semaines et inscrivez les niveaux d'intensité les plus élevés que vous avez atteints dans votre journal (que vous trouverez à l'intérieur de la couverture arrière). Vous avez deux jours de repos chaque semaine. L'exemple de journal ci-dessous vous montre le plan d'une personne inscrit durant un essai scientifique d'une période de 30 jours. Chaque case indique le niveau d'intensité maximale pour chaque côté de la garniture. Le niveau d'intensité varie d'une personne à une autre.

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	(20 20)	repos	(25 25)	repos	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	repos	(50 50)	(55 55)	repos	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	repos	(65 65)	(70 70)	repos	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	repos	(75 75)	(75 75)	repos	(80 80)	(80 80)	(80 80)

Remplissez votre journal chaque fois que vous complétez une séance. Laissez votre journal dans un endroit que vous voyez régulièrement afin de vous motiver à atteindre votre objectif. Très bientôt vous verrez et sentirez vos fesses plus fermes et tonifiées.

FONCTIONS ADDITIONNELLES

Touche d'information (*i*)
Appuyez sur la touche d'information (fig. a) en tout moment durant une séance pour voir le niveau d'intensité le plus élevé que vous avez atteint. En appuyant sur la touche d'information deux fois, vous pouvez voir le nombre total de séances complétées. En appuyant sur la touche d'information trois fois, l'écran vous indique le type de produit que vous utilisez.

Fig. a

Fonction « discrétion » ( )
Si vous souhaitez éteindre les effets sonores de l'ACTIVEUR, appuyez sur la touche de sélection de programme et maintenez-la appuyée pendant deux secondes (fig. b). Cette fonction demeure active indéfiniment à moins d'être modifiée manuellement. Désactivez la fonction « discrétion » en appuyant de nouveau sur la touche de sélection de programme pendant deux secondes.

Fig. b

Fonction « verrou » ( )
Si vous trouvez une intensité d'exercice confortable, appuyez sur la touche d'information et maintenez-la appuyée pendant deux secondes pour retenir cette intensité (fig. c). Cette fonction demeure active seulement durant la séance en cours. Si vous souhaitez augmenter l'intensité de l'exercice, désactivez la fonction « verrou » en appuyant de nouveau sur la touche d'information pendant deux secondes.

Fig. c

Messages d'erreur
Si un problème survenait pendant que vous utilisez votre ACTIVEUR, le message « Err » apparaîtrait alors sur l'écran (fig. d). Si cela se produit, vous devez éteindre l'ACTIVEUR puis la rallumer. L'ACTIVEUR devrait maintenant bien fonctionner. Si le problème persiste, veuillez communiquer avec le service à la clientèle :
Téléphone : 1-877-518-2323
Courriel : ask@bmrbeautyseries.com

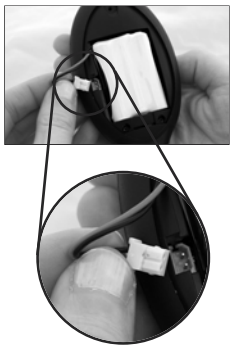
Fig. d

Alimentation par pile / Remplacement de la pile
L'icône de la pile de l'ACTIVEUR clignote lorsque la pile a besoin d'être rechargée. Après une certaine période de temps, il se peut que vous constatiez que la charge de la pile dure pendant un nombre plus limité de séances et que vous devez la recharger plus souvent. Cela est dû au nombre limité de cycles de recharge des piles rechargeables et il se peut que vous ayez besoin de remplacer la pile.

Fig. e

Si vous avez besoin de remplacer la pile rechargeable, retirez le petit bouchon en caoutchouc au dos de l'ACTIVEUR (fig. e), dévissez le couvercle et retirez la pile. Remplacez l'ancien bloc-pile par un nouveau bloc-pile (fig. f) et replacez le couvercle. Vous pouvez acheter un nouveau bloc-pile en communiquant avec le service à la clientèle.

Fig. f



GUIDE DE DÉPANNAGE RAPIDE

Problème	Cause probable	Solution
Aucun signal / écran vide	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
L'écran est allumé mais il n'y aucun signal	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
Le symbole de la pile clignote	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
Le symbole ( ) apparaît sur l'écran *	La garniture n'est pas bien branchés à l'ACTIVEUR	S'assurer que la garniture est correctement branchés à l'ACTIVEUR
	Contact insuffisant entre les GelPads et la peau	Appuyer fermement sur les GelPads contre la peau
	Les protecteurs se trouvent encore sur les GelPads	Retirer les protecteurs des GelPads
	Les GelPads sont usées	Visiter le site internet ou un détaillant local pour acheter des GelPads neuves
	Les GelPads ne recouvrent pas les rivets en métal	Repositionner les GelPads afin qu'elles recouvrent les rivets en métal
Sensation désagréable sous les GelPads	Les GelPads sont usées	Visiter le site internet ou un détaillant local pour acheter des GelPads neuves
	Les GelPads ne recouvrent pas les rivets en métal	Repositionner les GelPads afin qu'elles recouvrent les rivets en métal
	Trop de séances consécutives	Vous devez limiter les séances à une séance par jour sur toute partie du corp
Les contractions sont faibles malgré un niveau d'intensité élevé	Les GelPads sont usées	Visiter le site internet ou un détaillant local pour acheter des GelPads neuves
	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
	Positionnement inadéquat des GelPads	Voir page 7 pour connaître le positionnement adéquat des GelPads
	Les GelPads ne recouvrent pas les rivets en métal	Repositionner les GelPads afin qu'elles recouvrent les rivets en métal
« Err » apparaît sur l'écran	Message d'erreur	Éteindre l'appareil puis la rallumer. Si l'erreur persiste, communiquer avec le service à la clientèle.

* Le symbole apparaît toujours conjointement avec les indicateurs d'intensité gauche et droit. Si l'indicateur gauche apparaît, il y a un problème avec une ou les deux GelPads de gauche; l'indicateur droit indique un problème avec une ou les deux GelPads de droite. Si les deux indicateurs apparaissent, il y a alors un problème avec les deux côtés de la garniture.

FOIRE AUX QUESTIONS

Puis-je utiliser BMR LIFT FESSIERS pour faire des exercices postnataux ?
- Oui, mais vous devez attendre un minimum de **6 semaines** après avoir accouché avant de l'utiliser et **vous devez** d'abord consulter votre médecin.
- Si vous avez subi une césarienne au cours des **3 derniers mois**, consultez votre médecin pour obtenir son consentement avant d'utiliser cette garniture.

La stimulation s'avère désagréable. Comment puis-je corriger cette situation?
- Assurez-vous que les GelPads sont positionnées correctement et qu'elles sont pressées fermement contre la peau - voir page 7. Si nécessaire, éteignez votre ACTIVEUR et repositionner la garniture.
- Vous pouvez aussi déposer quelques gouttelettes d'eau sur la ***surface noire*** des GelPads. Cela peut améliorer le confort de la stimulation musculaire, mais faites attention de ne pas mouiller l'ACTIVEUR. Assurez-vous que l'ACTIVEUR est ÉTEINTE avant de procéder !
- Assurez-vous que les GelPads recouvrent complètement les boutons en métal.

Ma peau est rouge après l'exercice. Y-a-t-il un problème ?
- Une légère rougeur de la peau après une séance de tonification est tout à fait normale. Cela est dû en partie à une augmentation de la circulation sous la peau et devrait s'estomper après un moment. Il se peut aussi que vous constatiez une rougeur de la peau due à la pression exercée par la garniture. C'est le même genre de marques que laissent parfois les vêtements trop serrés. Vous n'avez pas à vous inquiéter si cela se produit. Ces rougeurs devraient disparaître quelques minutes après avoir retiré la garniture.
- Si la rougeur est excessive, elle peut être due à une trop forte intensité. Cela peut augmenter la rougeur des peaux sensibles. Essayez une intensité moins élevée pendant quelques jours. Si le problème persiste, vous devriez cesser l'emploi de cet produit.

Comment puis-je déterminer qu'il est temps de remplacer les GelPads ?
- Avec le temps, les GelPads ramassent des débris de peau et peuvent avoir besoin d'être remplacés puisque cela réduit l'efficacité de la séance d'entraînement et elle devient moins confortable.
- Il se peut que vous constatiez que le signal s'affaiblit même si les piles sont encore bonnes. Habituellement, c'est un indice que les GelPads sont usées et qu'elles devront bientôt être remplacées. Vous pouvez vérifier leur état en ajustant de la garniture afin de vous assurer que les GelPads sont en effet bien positionnées. Si le problème persiste, essayez d'utiliser l'appareil avec de GelPads neuves. Si le signal est encore faible ou inconfortable, vous devez commander une nouvelle bloc-pile.
- Vous pouvez acheter des GelPads neuves en communiquant avec le service à la clientèle de BMR au 1 -877-518-2323 OU en ligne au bmrbeautyseries.com.

Ce produit peut-il entraîner des douleurs musculaires ?
- Comme c'est le cas avec toute forme d'exercice physique, une certaine douleur musculaire peut survenir après avoir utilisé cette garniture. Cette douleur est tout à fait normale et se dissipe après un moment. Essayez une intensité de tonification moins élevée durant quelques séances si vous ressentez des douleurs musculaires.

Je sens les contractions sur un seul côté. Que dois-je faire ?
- Si un côté de votre corps ne reçoit aucun signal, essayez ce qui suit :

1. Attachez la garniture plus serré autour de vos jambes et de vos hanches et voyez si cela aide.
2. Interrompez la séance, détachez la garniture et assurez-vous que les GelPads du côté sans signal recouvrent complètement les boutons en métal et qu'elles sont apposées à plat sur votre peau. Repositionnez les GelPads qui ne sont pas complètement à plat sur votre peau et sur la garniture, rattachez-la fermement, puis reprenez votre séance d'exercice.

Les GelPads ne collent plus à la garniture, même si elles sont relativement neuves. Peut-on améliorer cette situation ?
- Assurez-vous que le ***côté quadrillé*** de chaque GelPad est toujours placé sur la garniture. Le ***côté noir*** des GelPads doit toujours être collé à votre peau. Appuyez fermement sur les bords de chaque GelPad apposée sur la garniture avant et après chaque séance.

Le signal sur un côté de mon corps me semble différent de l'autre. Que dois-je faire ?
1. Si le signal est plus faible d'un côté de votre corps, vous pouvez tout simplement augmenter l'intensité à l'aide de la touche correspondante pour intensifier l'exercice.
2. Assurez-vous que toutes les GelPads sont positionnées correctement (voir page 7).
3. Vous pouvez aussi essayer de resserrer la fermeture à boucles et à crochets sur la jambe dont le signal est plus faible pour voir si la puissance augmente

Je ressens une sensation inconfortable dans mon dos. Que dois-je faire ?
- Si vous sentez le stimulus dans le bas du dos, c'est que les GelPads sont placées trop haut et devraient être baissées légèrement. Les GelPads du haut devraient reposer juste au-dessous de la ligne où vos fesses et votre dos se rencontrent (voir page 7).

J'ai atteint un niveau d'intensité de 99 mais je souhaite obtenir une contraction plus forte. Que dois-je faire ?
- Pour obtenir une contraction plus forte sur les fesses, utilisez votre appareil BMR LIFT FESSIERS en position assise. Vous pouvez aussi resserrer les attaches autour des jambes. Une position debout ou couchée est plus confortable lorsque vous utilisez les niveaux d'intensité plus élevés.

Je ressens un fourmillement ailleurs dans mes jambes. Est-ce normal ?
- Oui. L'appareil BMR LIFT FESSIERS stimule les nerfs qui contrôlent vos muscles. La stimulation du nerf sciatique peut causer des fourmillements dans d'autres muscles des jambes; cela ne pose aucun risque, tant et aussi longtemps que la sensation demeure confortable.

Le rendement des piles s'est grandement détérioré.
- Après une longue période de temps, vous constaterez probablement une détérioration du rendement de la pile de votre ACTIVEUR. Il est alors temps de vous procurer un nouveau bloc-pile rechargeable que vous pouvez acheter en communiquant avec le service à la clientèle ou en visitant le site www.bmrbeautyseries.com.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Entretien de votre ACTIVEUR
Vous ne devez pas laisser que votre ACTIVEUR se mouille ou qu'il soit exposé à la lumière du soleil de manière excessive. Il peut être nettoyé régulièrement à l'aide d'un linge doux, à peine humide et savonneux. Ne laissez pas que de l'eau pénètre à l'intérieur de l'ACTIVEUR. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, de produits en aérosol ou de solvants puissants sur votre ACTIVEUR.

L'accès à l'intérieur de l'ACTIVEUR n'est pas requis pour l'entretien de votre ACTIVEUR.

Si votre ACTIVEUR est endommagé, vous ne devriez pas l'utiliser et vous devriez le retourner à BMR ou à votre détaillant local afin qu'il soit remplacé ou réparé. Les réparations, les modifications et le service doivent être entrepris seulement par le personnel compétent autorisé par BMR.

IMPORTANT : Vous ne devez en aucun cas utiliser des piles autres que celles indiquées (piles rechargeables au NiMH de 3.6 V) pour faire fonctionner votre ACTIVEUR. Ces piles peuvent être achetées par l'entremise du service à la clientèle de BMR.

Élimination des GelPads et des piles
Les GelPads et les piles usagées ne doivent jamais être incinérées mais plutôt éliminées conformément aux lois de votre pays ou état relatives à l'élimination de tels produits.

REMARQUE : Le signal augmente graduellement jusqu'à atteindre son niveau d'intensité le plus élevé au début de la phase de contraction et diminue graduellement jusqu'à rien au début de la phase de relaxation. Lorsque le symbole (⚠) clignote, le stimulus est considérablement réduit.

Accesoires
Vous pouvez acheter tous les accessoires au bmrbeautyseries.com. Vous ne devez utiliser en aucun cas des accessoires autres que les accessoires BMR avec votre ACTIVEUR (Type 390) et chargeur. Tout autre accessoire peut ne pas être compatible avec votre appareil et dégrader ses niveaux de sécurité minimaux.

Ceinture BMR LIFT ABDOS (E:10)
GelPads BMR LIFT ABDOS : •1 GelPad grande (Type 706 ou 709)
•2 GelPads petites (Type 707 ou 710)
Garniture BMR LIFT FESSIERS (E:30)
GelPads BMR LIFT FESSIERS : •4 GelPads grandes (Type 716)
Brassards BMR LIFT BRAS (E:60)
GelPads BMR LIFT BRAS : •4 GelPads petites (Type 715)
Extension de ceinture
Bloc-pile (NiMH, 3.6 V)
Chargeur de pile (U.E. – 2504-0303)
Chargeur de pile (É.-U., Japon – 2504-0302)
Le chargeur est conforme aux normes CEI 60950 et UL 1950. Entrée : tension nominale 100-240 V, fréquence de 50-60 Hz, courant 90 mA. Sortie : 6 V / 550 mA. Ne pas utiliser aucun autre type de chargeur ou toute autre source d'alimentation.

Type de produit : 396

Utilisation envisagée : Stimulation musculaire

Classification: Équipement à alimentation interne, chargeur classe II, pièces appliquées de type BF.

Oscillogramme: Signal carré biphasique symétrique lorsque mesuré dans une charge résistive.

Spécifications environnementales :

Exploitation :	Plage de température :	0 à 35°C (32 à 95°F)
	Humidité :	20 à 65 % H.R.
Entreposage :	Plage de température :	0 à 35°C (32 à 95°F)
	Humidité :	20 à 85 % H.R.

Description des symboles de votre ACTIVEUR :
Un certain nombre d'inscriptions techniques apparaissent sur le dos de votre ACTIVEUR. Ces inscriptions peuvent se décrire comme suit :

L'ACTIVEUR et la garniture ont été fabriqués pour Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

L'ACTIVEUR requiert 1 bloc-pile DC de 3.6 V (NiMH) indiqué par le symbole : ⎓

La fréquence de sortie indique le nombre de pulsations par seconde transmises par l'ACTIVEUR. Cette fréquence est mesurée en hertz et indiquée par le symbole "Hz".

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximal pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximale pour chaque canal.

Ce symbole signifie « Attention, consultez les documents d'accompagnement ».

Ce symbole signifie pièces appliquées de type BF.

CE 0366
Ce symbole sur votre ACTIVEUR indique qu'il est conforme à la directive (93/42/CEE) relative aux dispositifs médicaux. 0366 est le numéro de l'organisme notifié (VDE).

INTERTEK ETL LISTED C US 3124343 CLASSIFIED
Certifié conforme aux standards
UL STD 60601-1 et CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

Le symbole 'SN' correspond à 'serial number' (numéro de série). À l'intérieur de la boîte, sur le dos de l'ACTIVEUR, se trouve le numéro de série spécifique à cet ACTIVEUR. La lettre qui précède le numéro indique l'année de fabrication : 'P' signifie 2010, 'Q' signifie 2011, etc.

Le numéro de lot de la garniture est représenté sur leur emballage par le numéro correspondant avec le symbole LOT.

Puissances nominales – tension/courants : E:30

Paramètre	**500Ω**	**1KΩ**	**1K5Ω**
Sortie (RMSV)	6.3V	11.2V	13V
Sortie (RMSA)	12.6mA	11.2mA	8.6mA
Fréquence de sortie	50Hz	50Hz	50Hz
Composante continue : approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur des impulsions positives :	250-350µs	250-350µs	250-350µs
Largeur des impulsions négatives :	250-350µs	250-350µs	250-350µs
Interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

Attention : Cet ACTIVEUR peut émettre des courants de plus de 2 mA/cm² s'il n'est pas utilisé avec les GelPads indiquées.

À la fin du cycle de vie de ce produit, ne le jetez pas à la poubelle, mais rapportez-le plutôt à un point de collecte d'équipement électronique à recycler.

Certaines matières qui composent ce produit peuvent être réutilisées si vous les rapportez à un point de collecte. En réutilisant certaines pièces ou matières premières tirées de produits usagés vous contribuez à la protection de l'environnement.

Les déchets d'équipements électriques et électroniques peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement. L'élimination inadéquate de ces déchets peut causer l'accumulation de toxines nocives dans l'air, dans l'eau et dans le sol et nuire à la santé des humains.

Matières utilisées dans la confection de ce vêtement :
Doublure extérieure : 80 % coton, 10 % polyester, 5 % élasthanne, 5 % Nylon;
Doublure intérieure : 80 % polyuréthane, 5 % Nylon, 5 % polychloroprène, 5 % polyester, 5 % élasthanne;
Fermeture à boucles et à crochets : 90 % Nylon, 10 % élasthanne.

GARANTIE DU PRODUIT

Cher client, Chère cliente,

Merci d'avoir acheté votre produit BMR (« Produit »). Afin d'être couvert par cette garantie limitée, le Produit doit avoir été acheté directement auprès de SDI ou de l'un des détaillants autorisés aux États-Unis, Canada ou Mexique. Cette garantie limitée est offerte seulement au premier acheteur et ne peut être transférée à aucune autre personne. Veuillez lire attentivement avant d'utiliser le Produit.

Étendue de notre garantie limitée
SDI GARANTIT AU PREMIER ACHETEUR, QU'AVEC UNE UTILISATION NORMALE, LE PRODUIT SERA EXEMPT DE TOUT DÉFAUT DE MATIÈRE OU DE FABRICATION POUR UNE PÉRIODE DE DEUX (2) ANS À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT ("PÉRIODE DE GARANTIE"). SI VOUS CONSTATEZ UN DÉFAUT COUVERT PAR CETTE GARANTIE LIMITÉE DURANT LA PÉRIODE DE GARANTIE, ET VOUS NOUS RETOURNEZ LE PRODUIT, NOUS RÉPARERONS OU REMPLACERONT LE PRODUIT, À NOTRE DISCRÉTION, AVEC DES COMPOSANTS NEUFS OU REMIS À NEUF. IL N'Y A AUCUNE GARANTIE OU CONDITION D'AUCUNE SORTE POUR TOUT DÉFAUT QUI SERAIT DÉCOUVERT UNE FOIS QUE LA PÉRIODE DE GARANTIE A EXPIRÉ.

Certaines défaillances du produit non couvertes
Cette garantie limitée couvre les défauts de fabrication qui se manifestent durant l'utilisation correcte de ce Produit en suivant les directives indiquées dans son mode d'emploi. Elle ne couvre pas les dommages causés par l'abus, le mauvais usage, les accidents, les modifications ou les réparations effectuées par des personnes autres que celles autorisées par SDI, l'humidité, la chaleur ou le froid extrême, les environnements corrosifs, les courants de haute tension provenant de sources externes ou une alimentation électrique inadéquate. Cette garantie limitée ne couvre pas l'usure normale des articles consommables (comme par exemple, les GelPads, les vêtements, etc.). Cette garantie limitée ne s'applique à aucune pile fournie avec le Produit, ou si le numéro de série du Produit a été modifié ou rendu illisible.

Obtention d'un service en vertu de la présente garantie limitée
Pour obtenir un service en vertu de la présente garantie limitée, veuillez communiquer avec le service à la clientèle au 1-877-518-2323 afin d'obtenir les instructions pour retourner le Produit. Vous devez fournir une preuve d'achat sous forme d'un contrat de vente, d'une facture ou d'un reçu daté (ou une copie dudit document) en bonne foi, qui puisse démontrer que votre demande de service se fait durant la Période de garantie.

Sauf indication du contraire par la loi en vigueur dans votre État, SDI n'assumera pas les coûts relatifs au retour du Produit ou n'est pas responsable de toute perte ou dommage survenu pendant que le Produit est en transit. Nous vous conseillons d'utiliser un transporteur qui soit en mesure de faire le suivi de votre envoi et d'assurer la sécurité de la livraison du Produit. SDI n'acceptera aucun envoi en contre-remboursement pour le retour du Produit.

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE OFFERTE POUR CE PRODUIT, ET AUCUN AUTRE ENGAGEMENT EXPRÈS, ORAL OU ÉCRIT, N'EST FOURNI PAR SDI. TOUTES GARANTIES TACITES APPLICABLES AU PRODUIT, Y COMPRIS NOTAMMENT LES GARANTIES DE COMMERCIALISATION ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE LA PÉRIODE DE GARANTIE CI-HAUT FORMULÉE.

Limitation de responsabilité

VOTRE RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉCUTIF, ACCESSOIRE, EXEMPLAIRE, SPÉCIAL OU TOUT AUTRE DOMMAGE, Y COMPRIS LA NÉGLIGENCE, EST LIMITÉ À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DU PRODUIT, S'IL EST DÉFECTUEUX, SOUS LES TERMES ET CONDITIONS GÉNÉRALES DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.

SDI n'assumera aucune autre dépense.

SDI se réserve le droit de refuser la réparation ou le remplacement du Produit si celui-ci est retourné en mauvaises conditions hygiéniques. SDI se réserve le droit de substituer le Produit par un produit de qualité comparable ou meilleure si un produit identique n'est pas disponible au moment du remplacement. Cette garantie limitée est non négociable.

Applicabilité de la loi de chaque État
Les limitations ou exclusions présentées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous dans la mesure où la loi applicable dans votre État ne permet pas la limitation de la durée des garanties tacites ou l'exclusion ou la limitation des dommages consécutifs ou indirects.

Loi applicable
Cette garantie limitée est valide seulement aux États-Unis, Canada et Mexique et n'est pas applicable dans d'autres pays. Si vous achetez ce Produit aux États-Unis, les lois de l'État de New York sont applicables à cette garantie limitée.

CETTE GARANTIE LIMITÉE VOUS DONNE DES DROITS SPÉCIFIQUES RECONNUS PAR LA LOI ET IL SE PEUT AUSSI QUE VOUS AYEZ D'AUTRES DROITS, QUI VARIENT D'UN ÉTAT À L'AUTRE.

CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

BMR BOTTOM LIFT está indicado para mejorar la tonificación de los glúteos, fortalecer los glúteos y desarrollar de los glúteos más firme. Su producto es adecuado para uso por cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga las siguientes pautas y lea el manual de instrucciones ante de su uso. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

CONTRAINDICACIONES:

No utilice la unidad si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marca paso cardiaco o desfibrilador - ya que su ACTIVADOR puede interferir con el adecuado funcionamiento del estimulador implantado), o sufre de algún otro problema cardiaco.
- Tiene otra modalidad de implante médico. No se ha determinado la seguridad de uso de estimuladores musculares electrónicos sobre implantes médicos.
- Está embarazada. La seguridad de la estimulación electrónica muscular (EMS, por sus siglas en inglés) sobre un útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso se desconocen.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva ya que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- El ACTIVADOR está muy cerca (p. ej. 1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microonda o si se encuentra conectado a un equipo quirúrgico de alta frecuencia (p. ej. diatermia) porque existe riesgo de mal funcionamiento del dispositivo debido a la interferencia electrónica.
- Usar el dispositivo requiere su colocación sobre áreas en las que se administran medicamentos (a corto o largo plazo) por medio de inyección (p. ej., tratamientos hormonales).

ADVERTENCIAS:

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación electrónica crónica.
- La unidad no debe usarse al dormir ya que de esa forma no podrá reaccionar a la información sobre seguridad.

Espere antes de usar el producto BMR BOTTOM LIFT hasta que:

- Hayan pasado al menos 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Al menos 3 meses después de una cesárea. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Un mes luego de la colocación de un dispositivo anticonceptivo DIU (p.j. espiral). Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- La finalización de los días fuertes de su periodo menstrual ya que no se recomienda un ejercicio vigoroso durante dichos días.

Al colocar las GelPads™ y el accesorio, siempre recuerde lo siguiente:

- Coloque las GelPads y el accesorio ÚNICAMENTE según se indica en este manual.
- No coloque las GelPads o el accesorio delante o a las costados del cuello, a ambos lados del corazón (es decir, una GelPad delante del pecho y otra en la espalda), en la zona genital o sobre la cabeza porque existe el riesgo de estimular músculos u órganos no adecuados.
- La aplicación de GelPads cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fibrilación cardiaca.
- Evite las cicatrices recientes, los cortes o las inflamaciones cutáneas, las áreas infectadas o propensas al acné, la trombosis u otros problemas vasculares (p. ej. várices) o las partes del cuerpo en las cuales la sensibilidad sea limitada.
- Evite áreas de lesiones o con movimiento limitado (tal como, fracturas o torceduras).
- Evite colocar las GelPads sobre implantes metálicos.

PRECAUCIONES:

- Se deben tomar precauciones para los pacientes con posible epilepsia o con epilepsia diagnosticada.
- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos:
  - Cuando existe una tendencia a sangrar internamente luego de una lesión o fractura.
  - Luego de procesos quirúrgicos recientes en los que la estimulación pueda interrumpir el proceso de curación
  - Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal.
- Su producto BMR no está destinado a uso médico, para el tratamiento de alguna afección médica o para cambios físicos permanentes.

Obtenga el permiso de su médico antes de utilizar el producto si:

- Desea usar su producto y tiene algún problema de espalda. También debería asegurarse de que la intensidad se mantenga baja.
- Tiene una enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
- Se ha sometido a un procedimiento quirúrgico en forma reciente.
- Usa insulina para la diabetes.
- Quiere usarlo en un niño pequeño.
- Sufre de problemas en músculos o articulaciones.

Reacciones adversas:

- Se han reportado irritaciones de piel y quemaduras con el uso de estimuladores musculares potenciados.
- En raras ocasiones, los usuarios por primera vez del EMS han informado sentir mareos o desmayos. Le recomendamos que utilice el producto mientras esté sentado hasta que se acostumbre a la sensación.

Para volver a colocar las GelPads durante una sesión:

- Siempre pause el programa que esté ejecutándose, desajuste el accesorio y luego vuelva a ajustarlo por detrás de su espalda luego de haber ajustado las posiciones de las GelPads.

Luego de un ejercicio o esfuerzo agotador:

- Siempre use una intensidad menor para evitar la fatiga muscular.

Contáctese con BMR o un distribuidor autorizado si:

- Su producto no funciona correctamente. Mientras tanto no la use.
- Siente irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otra reacción adversa. Sin embargo, debe observar que cierto enrojecimiento de la piel debajo del accesorio es normal durante y por un periodo corto después de la sesión de ejercicio.

Nota:

- Un tratamiento efectivo no debe provocar molestias excesivas.

Importante:

- Para los usuarios por primera vez, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Recomendamos que empiece con una posición sentada con una intensidad de estimulación baja para familiarizarse con la sensación antes de progresar a intensidades mayores.
- Mantenga su ACTIVADOR fuera del alcance de los niños.
- Los pernos y las GelPads no deben estar conectados a otros objetos.
- No use su unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transfiera corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej. otro estimulador muscular).
- No toque las GelPads o los pernos de metal mientras el ACTIVADOR esté encendida.
- No use mientras conduce, opera alguna máquina o anda en bicicleta.
- El accesorio es para uso por una sola persona.
- Deje de usar la unidad si siente mareado o se desmaya. Consulte a su médico si esto sucede.
- No se sobrepase al usar la estimulación muscular. Cualquier tipo de ejercicio debe estar a un nivel que sea cómodo para usted.
- BMR no aceptará responsabilidad alguna si no se siguieran las pautas e instrucciones que se indican con esta unidad.
- Aunque este dispositivo cumple con los requisitos de EMC pertinentes, este aparato puede interferir con otro equipo más sensible. Si esto ocurre, cámbielo de lugar o apáguelo.

Nota: Si tiene alguna duda sobre cómo usar su producto BMR por cualquier razón, consulte a su médico antes de usarlo.

BIENVENIDO

Felicidades por adquirir su producto BMR BOTTOM LIFT. Lea todo el manual de instrucciones antes de utilizar su accesorio de tonificación.

Este nuevo concepto revolucionario permite conectar el mismo ACTIVADOR manual a una gama de accesorios para tonificar distintas zonas del cuerpo, ahorrándole dinero en su próxima compra de accesorios BMR LIFT.

El producto BMR BOTTOM LIFT utiliza la exclusiva tecnología EMS clínicamente probada, que ejercita todos los músculos y no sólo los músculos situados debajo de los GelPads. Se envía una señal a los músculos y a medida que aumenta la potencia de la señal, los músculos se contraen.

Utilice su producto BMR BOTTOM LIFT 5 veces a la semana y notará los resultados en 8 semanas.

- **Tonifica y da firmeza a los glúteos**
- **Mejora la forma del cuerpo**
- **Tendrá mejor aspecto con los pantalones vaqueros**

Para obtener los mejores resultados, se recomienda utilizar el producto BMR BOTTOM LIFT junto con una dieta saludable y algo de ejercicio.

El BMR BOTTOM LIFT es un estimulador muscular electrónico destinado a la mejora del funcionamiento de un músculo normal.

Si tiene dificultades al montar la unidad o tiene dudas o preocupaciones respecto al producto BMR BOTTOM LIFT llame a la línea de atención al cliente de BMR en el teléfono:

Teléfono - 1-877-518-2323
Correo electrónico: ask@bmrbeautyseries.com
www.bmrbeautyseries.com

CUIDADO DEL ACCESORIO

Puede lavar el accesorio, no sin antes retirar el ACTIVADOR y los GelPads. Siga siempre las instrucciones que figuran en la etiqueta cuando vaya a lavar el accesorio.

No lo lave nunca en la lavadora. Lávelo a mano en agua tibia. Esto impedirá que los cables internos se estropeen en la lavadora. Asimismo, le recomendamos que tenga cuidado también al lavarlo a mano, y que procure no retorcer nunca el accesorio para escurrirlo.

No utilice lejía.

No lo lave en seco.

No utilice secadora. Déjelo secar sobre una superficie plana, pero nunca sobre una fuente de calor (por ejemplo, un radiador), puesto que contiene piezas de plástico. Asegúrese que el accesorio esté totalmente seco antes de volver a usarlo.

Nunca planche el accesorio.

PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO BMR BOTTOM LIFT

En el interior del paquete encontrará los componentes siguientes.

1. Accesorio del BMR BOTTOM LIFT:
El accesorio del BMR BOTTOM LIFT se ha diseñado ergonómicamente y se ajusta alrededor de las caderas y los muslos durante el uso. El accesorio se ajusta a las caderas con un perímetro de: M = 36-45" (91cm – 114cm). Cuenta también con un bolsillo para sujetar el ACTIVADOR durante el uso.

2. Conector del ACTIVADOR:
Conecta el ACTIVADOR al accesorio de tonificación. Asegúrese que el ACTIVADOR esté totalmente conectada al accesorio.
IMPORTANTE: No desconecte el ACTIVADOR del accesorio hasta que se haya apagado.

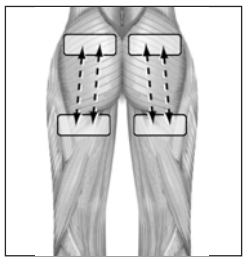
2. Paquete de 4 GelPads adhesivos.
Estos GelPads adhesivos se colocan en el accesorio antes de su uso. Al colocar la falda alrededor de la cadera, estos GelPads deben estar en contacto con la piel para que las señales puedan enviarse a los músculos.

4. Instrucción Documentación:
Es una guía detallada para utilizar BMR BOTTOM LIFT y una guía adicional de inicio rápido para ayudar a empezar a utilizar la unidad.

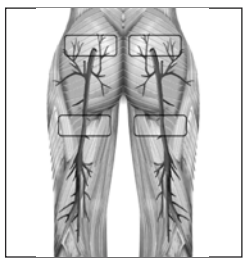
5. Estuche:
Utilice este estuche para guardar su unidad entre una sesión de tonificación y la siguiente.

¿CÓMO FUNCIONA LA TECNOLOGÍA DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR?

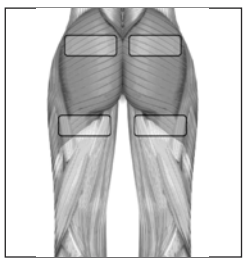
El producto utiliza la tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS). Esta tecnología se ha utilizado en hospitales y por parte de los fisioterapeutas durante más de 50 años. A continuación se muestra un resumen de cómo funciona la tecnología EMS.



Paso 1
A través de los GelPads, se transmite una ligera señal al nervio ciático y a sus ramificaciones.



Paso 2
Las señales activan los nervios que controlanlos músculos.



Paso 3
Los nervios, a su vez, hacen que los músculos se contraigan y relajen rítmicamente.

CONTROLES DEL ACTIVADOR

1. Botón de encendido / apagado (⏻)
Pulse y mantenga pulsado durante 2 segundos este botón para encender o apagar el ACTIVADOR. También puede detener el ejercicio pulsando brevemente este botón.

2. Aumentar la intensidad (▲)
Pulse y mantenga pulsados estos botones para aumentar la intensidad del ejercicio. El botón derecho controla el lado derecho del cinturón. El botón izquierdo controla el lado izquierdo.

3. Disminuir la intensidad (▼)
Pulse y mantenga pulsados estos botones para disminuir la intensidad del ejercicio a ambos lados del cinturón.

4. Botón de programas (P)
Pulse este botón para seleccionar el programa que desee utilizar. Existen 4 programas en total que se explican más adelante en este manual (página 9).

5. Botón de información (*i*)
Pulse este botón para ver la información sobre la sesión, como la intensidad máxima de su sesión actual o durante la última sesión que ha realizado y el número de sesiones que ha completado.

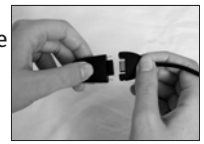
PANTALLA DEL ACTIVADOR

- (50 — Intensidad de la tonificación del accesorio del brazo izquierdo.
- 46) — Intensidad de la tonificación del accesorio del brazo derecho.
- 10:08 — Descuenta el tiempo que queda de la sesión actual. También muestra los mensajes de error (consulte la página 10).
- ❚❚ — Aparece cuando se ha detenido la sesión.
- Indica que el sonido está apagado.
- El bloqueo está activo: no puede cambiar accidentalmente los niveles de intensidad ni el programa.
- Este símbolo indica un mal contacto entre el ACTIVADOR y el accesorio o entre los GelPads y la piel (consulte la página 11 para obtener más detalles).
- Muestra la energía restante en las baterías.
- # — Número de sesiones completadas.
- 4 — Muestra el programa actualmente en curso (1 - 4).
- Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.
- (92 87) — Máxima intensidad de la sesión actual / última sesión.

MONTAJE DEL PRODUCTO BMR BOTTOM LIFT

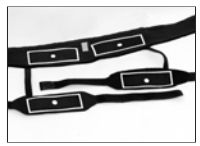
1. Introduzca el cargador en un enchufe y después conecte el ACTIVADOR al mismo (Fig. a). La batería tardará aproximadamente 3 horas en cargarse por completo. La batería está completamente cargada cuando están llenas las tres secciones del icono de la batería.
NOTA: Use sólo el cargador suministrado por BMR. No deje el ACTIVADOR conectada al cargador una vez que la batería esté totalmente cargada.

Fig. a



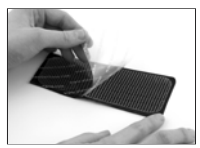
2. Coloque el accesorio sobre una superficie plana con los conectores metálicos orientados hacia arriba (Fig. b). Retire los GelPads adhesivos del embalaje. Uno de los lados de cado GelPad contiene un patrón en cuadrícula mientras que el otro es sólo negro.

Fig. b



3. Retire las cubiertas de la cara ***impresa*** de los GelPads (Fig. c), pero no los tire, porque puede necesitarlos después. No retire todavía las cubiertas del lado ***negro*** de los GelPads.

Fig. c

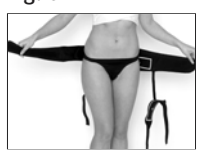


4. Coloque la cara ***impresa*** de cada GelPad directamente sobre el conector de metal y dentro de las líneas blancas. Presione con firmeza el borde de los GelPads en el material antes del uso.
IMPORTANTE: Antes de continuar, asegúrese de que los GelPads cubren completamente los conectadores.

Fig. d

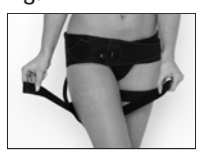
5. Retire las cubiertas del lado ***negro*** de los GelPads superiores. Coloque la etiqueta sobre su columna vertebral para asegurarse que la prenda está bien centrada, envuelva la prenda alrededor de su cintura y abróchela por delante (Fig. e).

Fig. e



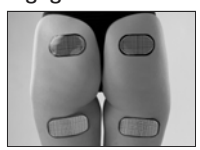
6. Retire las cubiertas del lado ***negro*** de los GelPads inferiores y ajuste bien las correas de las piernas pero de forma cómoda alrededor de los muslos (Fig. f). Asegúrese de que los GelPads están colocados justo debajo del pliegue de los glúteos.

Fig. f



7. Una vez posicionado correctamente la prenda, los GelPads deben de estar colocados como en la Fig. g. El lado ***estampado*** de los GelPads tiene que estar siempre colocado sobre la prenda.

Fig. g



NOTA:
- Es posible que tenga que ajustar ligeramente la posición del accesorio hasta que encuentre la posición más cómoda. No obstante, la posición será mucho más cómoda después de algunas sesiones.
- Con el fin de obtener los mejores resultados, le recomendamos que realice cinco sesiones semanales de entrenamiento. Sin embargo, sólo debe hacer una sesión por día, ya que así permite que los músculos se recuperen.
- Puede utilizar el producto BMR BOTTOM LIFT prácticamente en cualquier momento y lugar. Le recomendamos que use el BMR BOTTOM LIFT mientras se relaja en casa. El producto es un método adecuado para fortalecer y dar firmeza.
- Con una intensidad fuerte, es más cómodo si está de pie o acostado.

SU PRIMERA SESIÓN DE TONIFICACIÓN

La tonificación muscular produce una sensación extraña, aunque agradable. Puede que al principio sienta un cosquilleo, seguido de una contracción muscular suave a medida que aumenta la intensidad de la tonificación. Los músculos se contraen y se tensan. Le recomendamos que permanezca sentado durante la primera sesión hasta que se sienta cómodo con la sensación. Para empezar, siga estos sencillos pasos:

Fig. a

1. 'Encaje' el conector de el ACTIVADOR y el conector del accesorio (Fig. a).

2. Pulse el botón de encendido/ apagado (⏻ - Fig. b) durante 2 segundos para encender el ACTIVADOR.

Fig. b

3. Seleccione el programa que desea utilizar pulsando el botón de programas (**P** - Fig. c). A continuación, para empezar el programa, pulse y mantenga pulsados los botones para aumentar la intensidad (▲ - Fig. d) hasta que sienta los músculos contraerse. Elija siempre un nivel de intensidad en el que sienta una contracción fuerte pero cómoda. Este nivel varía de una persona a otra. Debe intentar llegar a un nivel de intensidad de 25 o superior en su primera sesión. El aumento en el nivel de intensidad se muestra en la pantalla.

Fig. c

4. Siga aumentando la intensidad durante toda la sesión, si es posible. A medida que aumenta la intensidad, sentirá cómo las contracciones musculares se hacen más fuertes. Recuerde que, cuanto más trabaje los músculos, mejores resultados notará, aunque deberá reducir el nivel si siente cualquier molestia. El rango de intensidad del ACTIVADOR es de 0-99.

Fig. d

HACER UNA PAUSA EN LA SESIÓN:
Si desea realizar una pausa durante la sesión antes de que termine, sólo tiene que pulsar brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla mostrará que la sesión se ha detenido (⏸). Para reanudar la sesión, pulse de nuevo brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla volverá a su modo normal.

5. Al final de la sesión de entrenamiento, el producto BMR BOTTOM LIFT se detendrá automáticamente. Para apagar el ACTIVADOR en cualquier momento durante una sesión, pulse y mantenga pulsado el botón de encendido/ apagado durante dos segundos. Deberá apagarse la pantalla.

6. Para retirar el accesorio, primero retire las correas de las piernas. Despegue los GelPads de sus muslos y a continuación retire el accesorio completo. Coloque el accesorio en una superficie plana con los GelPads hacia arriba y ponga las cubiertas sobre el lado negro de los GelPads. Guarde su BMR BOTTOM LIFT, asegurándose de que los GelPads quedan planos hasta la siguiente sesión.

NOTA: no desconecte el ACTIVADOR del accesorio sin apagar primero el ACTIVADOR, ya que esto puede causar un error en la pantalla.

Ha completado su primera sesión de entrenamiento. ¡Enhorabuena!

OBTENER RESULTADOS CON EL PRODUCTO

- Utilice la intensidad de entrenamiento más fuerte que pueda, cuanto más trabaje los músculos mejores resultados obtendrá pero, recuerde, la estimulación nunca debe ser incómoda.
- Intente aumentar la intensidad de tonificación cada semana. Sin embargo, recuerde, no realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular.
- El producto BMR BOTTOM LIFT tiene 4 programas de tonificación que aparecen enumerados en la tabla siguiente. El programa 1 se inicia automáticamente al encender el ACTIVADOR por primera vez. El ACTIVADOR progresa automáticamente por cada programa después de un número ajustado de sesiones.

Nombre del programa	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento	Avance Automático
Principiante	15:00	Ligero	2 Sesiones
Intermedio	20:00	Moderado	3 Sesiones
Avanzado	25:00	Fuerte	5 Sesiones
Experto	30:00	Muy Fuerte	Indefinido

No puede cambiar el programa durante la sesión. Antes debe apagar el ACTIVADOR y volver a encenderla. A continuación, puede seleccionar un programa de tonificación diferente pulsando el botón de programa.

PLAN DE 30 DÍAS

Para ayudarle a aprovechar todas las ventajas del producto, le recomendamos seguir nuestro plan de 30 días. Para seguir este plan, utilice el BMR BOTTOM LIFT 5 veces a la semana durante 8 semanas y registre en su diario los mayores niveles de intensidad alcanzados (se encuentra en la cubierta trasera). Cada semana tiene dos días de descanso para permitir que sus músculos se recuperen. El diario que se muestra a continuación muestra la intensidad de tonificación de una persona, registrada durante las pruebas científicas realizadas a lo largo de un periodo de 30 días. Cada casilla muestra la intensidad de tonificación más elevada para cada lado durante cada sesión. El nivel de intensidad varía entre las personas.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1	(20 20)	Descanso	(25 25)	Descanso	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	Descanso	(50 50)	(55 55)	Descanso	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	Descanso	(65 65)	(70 70)	Descanso	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	Descanso	(75 75)	(75 75)	Descanso	(80 80)	(80 80)	(80 80)

Rellene el diario cada vez que finalice una sesión de tonificación. Coloque el diario en un lugar donde lo vea con regularidad. Esto contribuirá a motivarle para alcanzar su objetivo. Pronto verá y sentirá que sus músculos son más firmes y están más tonificados.

FUNCIONES ADICIONALES DEL ACTIVADOR

Botón de información (i)
Pulse el botón de información en cualquier momento durante una sesión para ver el mayor nivel de intensidad que ha alcanzado en dicha sesión (Fig. a). Al pulsar dos veces el botón de información se muestra el número total de sesiones que ha completado. Mientras pulsa tres veces el botón de información se identifica el tipo de producto que está utilizando.

Fig. a

Función de silencio ( )
Si desea apagar los efectos de sonido de el ACTIVADOR, pulse y mantenga pulsado el botón de programas durante dos segundos (Fig. b). La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se cambie manualmente. Desactive la función de silencio pulsando de nuevo el botón de programas durante dos segundos.

Fig. b

Función de bloqueo ( )
Si encuentra un nivel de intensidad que le resulta cómodo, pulse y mantenga pulsado el botón de información durante dos segundos para bloquear dicha intensidad (Fig. c). Esta función sólo permanece activa durante la sesión en la que se activa. Si desea aumentar aún más la intensidad, desactive la función de bloqueo pulsando de nuevo el botón de información durante dos segundos.

Fig. c

Mensajes de error
En el caso improbable de que surja un problema con el ACTIVADOR, aparecerá el mensaje “Err” en la pantalla del ACTIVADOR (Fig. d). Si esto sucede, debe apagar el ACTIVADOR y volver a encenderla a continuación. Ahora debería funcionar correctamente. Si el problema persiste, llame a la línea local de atención al cliente para obtener más ayuda:
Teléfono 1-877-518-2323
Correo electrónico - ask@bmrbeautyseries.com.

Fig. d

Alimentación por batería / Sustitución de la batería
El icono de la batería de la pantalla parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla. Tras un periodo de tiempo, puede que descubra que la batería sólo alimenta a la unidad durante un número limitado de sesiones y necesita que la cargue con más frecuencia. Esto es debido a que las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga y puede que sea necesario sustituirlas.

Si necesita sustituir la batería recargable, retire la clavija de plástico de la cubierta posterior del ACTIVADOR (Fig. e), desatornille la cubierta posterior y retírela. Sustituya el paquete de baterías con un paquete de baterías nuevo (Fig. f) y vuelva a colocar la cubierta de las baterías. Puede adquirir un paquete de baterías nuevo poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de BMR.

Fig. e

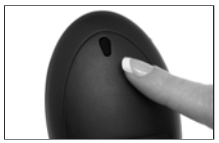
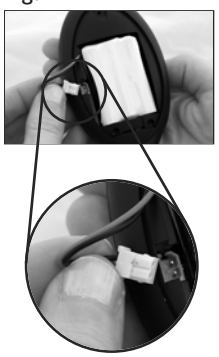


Fig. f



GUÍA RÁPIDA PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Problema	Causa posible	Solución
No hay señal/la pantalla está en blanco	La batería se está agotando	Recargue la batería
La pantalla está activada pero no hay señal	La batería se está agotando	Recargue la batería
El símbolo de la batería se ilumina de forma intermitente	La batería se está agotando	Recargue la batería
Ha aparecido el símbolo ⚠ en la pantalla *	El ACTIVADOR y el accesorio no están conectados correctamente	Asegúrese de que el accesorio y el ACTIVADOR están conectados correctamente
	Contacto defectuoso entre el GelPad y la piel	Presione firmemente los GelPads contra la piel
	No ha retirado las cubiertas de los GelPads	Retire las cubiertas de los GelPads
	Los GelPads están desgastados	Visite la página web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir GelPads nuevos
	Los GelPads no cubren los conectores metálicos	Asegúrese de que los GelPads cubren totalmente los conectores metálicos
Sensación desagradable bajo los GelPads	Los GelPads están desgastados	Visite la página web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir GelPads nuevos
	Los GelPads no cubren los conectores metálicos	Cambie la posición de los GelPads para cubrir totalmente los conectores metálicos
	Demasiadas sesiones consecutivas	Sólo debe realizar una sesión diaria en cualquier área del cuerpo
Las contracciones son débiles aunque la intensidad sea elevada	Los GelPads están desgastados	Visite la página web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir GelPads nuevos
	La batería se está agotando	Recargue la batería
	Posición defectuosa de los GelPads	Véase en la página 7 la posición correcta del GelPads
	Los GelPads no cubren los conectores	Cambie la posición de los GelPads para cubrir totalmente los conectores metálicos
Aparece “Err” en la pantalla	Mensaje de error	Apague el ACTIVADOR y vuélvala a encender. Si el error continúa, llame a la línea de atención al cliente

* El símbolo ⚠ aparece siempre junto con las luces de intensidad izquierda/ derecha. Si se enciende la luz izquierda, hay un problema con uno o los dos GelPads del lado izquierdo, pero si se enciende la luz derecha, indica un problema con uno o los dos GelPads del lado derecho; si se encienden ambas luces, hay un problema con los GelPads de ambos lados del accesorio.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Puedo usar* BMR BOTTOM LIFT *para realizar ejercicio posparto?

- Sí, pero deberá esperar ***un mínimo de seis semanas*** después del alumbramiento y consultar antes a su médico.
- Si ha sufrido una cesárea en los ***últimos tres meses***, consulte a su médico antes de usar el producto.

El estímulo no resulta agradable. ¿Cómo puedo mejorar esto?

- Asegúrese de que los GelPads estén correctamente colocados y firmemente presionados contra la piel, consulte la página 7. Apague el ACTIVADOR y vuelva a colocar el cinturón como se describe en la sección de montaje.
- Asimismo, puede esparcir unas gotas de agua sobre ***el lado negra*** de los GelPads, pero con cuidado para que no entre agua en el ACTIVADOR. Esto puede mejorar la comodidad de la estimulación muscular. ¡Asegúrese que el ACTIVADOR esté APAGADA antes de hacerlo!
- Asegúrese que los conectadores metálicos estén totalmente cubiertos por los GelPads.

La piel se me enrojece después de cada sesión. ¿Por qué?

- Es normal tener cierto enrojecimiento de la piel desopués de una sesión de entrenamiento. En parte, se debe a un incremento del flujo sanguíneo y debería desaparecer después del tratamiento. También puede ser debido a la presión del cinturón. Esto no debe preocuparle, pero no se ponga el cinturón más que durante las sesiones.
- Si el enrojecimiento es excesivo, quizás tenga demasiado alta la intensidad de entrenamiento. Si el problema persiste, debe dejar de usar el producto.

¿Cómo sabré cuándo cambiar las GelPads?

- Si la señal se debilita, aunque las baterías estén bien, suele ser porque las GelPads están desgastadas y hay que sustituirlas.
- Usted puede notar que la señal se debilita, incluso si las baterías están bien. Este por lo general indica que los GelPads está usando y será necesario antes sustitución. Usted puede comprobar esto de ajustar la prenda para garantizar colocación correcta de la GelPads. Si el problema persiste, pruebe a utilizar el nueva GelPads. Si la señal es débil o incómodo, debe Para una batería nueva.
- Puede comprar las GelPads a su proveedor de BMR más próximo, en bmrbeautyseries.com o llamando al teléfono de atención al cliente de BMR.

¿El producto causa dolores musculares?

- Al igual que ocurre con cualquier tipo de ejercicio, puede esperarse que se produzcan dolores musculares. Seleccione una intensidad baja de tonificación en el BMR BOTTOM LIFT si experimenta dolor muscular.

Siento la contracción en un lado pero no en el otro, ¿qué debo hacer?

- Si un lateral de cuerpo no recibe ninguna señal, pruebe a hacer lo siguiente:

1. Apriete más el accesorio alrededor de las piernas y la cintura para ver si eso ayuda.

2. Detenga el ejercicio, desabroche el accesorio y asegúrese de que todos los GelPads del lado que no recibe la señal cubren completamente los conectores metálicos correspondientes y están pegados a la piel. Vuelva a colocar cualquiera que no esté pegado a la piel y el accesorio, abroche firmemente el accesorio y comience de nuevo el ejercicio.

Los GelPads no quedan adheridos al accesorio, pese a ser bastante nuevos. ¿Se puede mejorar?

- Asegúrese de que ha colocado sobre el accesorio la cara impresa de cada GelPad. La cara negra de los GelPads debe estar sobre la piel. Presione con firmeza el borde de los GelPads contra el accesorio antes y después de cada sesión.

La sensación que produce la señal en uno de los lados del cuerpo es muy distinta a la del otro. ¿Qué debo hacer?

1. Si la señal es más débil en uno de los lados del cuerpo, puede simplemente aumentar la intensidad de ese lado para que el ejercicio sea más intenso.

2. Asegúrese de que todos los GelPads están en posición correcta (véase la página 7).

3. También puede intentar apretar el gancho y presilla de la pierna con la señal más débil para ver si la fuerza aumenta.

Noto una sensación incómoda en la espalda. ¿Qué debo hacer?

- Si siente el estímulo en la zona lumbar, los GelPads superiores están demasiado altos y se deben colocar un poco más abajo. La parte superior de los GelPads superiores debe estar justo debajo de la línea en la que se encuentran los glúteos y la espalda (consulte la página 7).

He alcanzado una intensidad de 99 pero quiero conseguir una contracción más fuerte. ¿Qué debo hacer?

- Con el fin de que la contracción en los glúteos sea más potente, use el BMR BOTTOM LIFT mientras está sentado. También puede ser útil apretar los cierres de las piernas. Con una intensidad fuerte, es más cómodo si está de pie o acostado.

Siento un hormigueo en las piernas. ¿Es normal?

- Sí. La unidad BMR BOTTOM LIFT estimula los nervios que controlan los músculos. La estimulación del nervio ciático puede causar una sensación de hormigueo en los músculos de la otra pierna y es totalmente normal siempre que la sensación sea cómoda.

El rendimiento de la batería ha empeorado considerablemente.

- Tras un periodo de tiempo prolongado puede observar un empeoramiento del rendimiento de la batería de la unidad. En este momento, deberá adquirir una nueva batería recargable. Puede adquirir nuevas baterías recargables poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de BMR (1-877-518-2323), o visitando la página www.bmrbeautyseries.com.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Mantenimiento del ACTIVADOR
El ACTIVADOR no debe estar expuesta a excesiva luz solar. No deje que se moje el interior. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes para limpiarla.

No es necesario acceder al interior de el ACTIVADOR para su mantenimiento.

Si el ACTIVADOR está defectuosa, no la utilice; devuélvala a BMR o a su proveedor local para su sustitución o reparación. Las reparaciones, la asistencia técnica y las modificaciones no pueden llevarse a cabo más que por personal técnico autorizado por BMR.

IMPORTANTE:
En ninguna circunstancia utilice con el ACTIVADOR baterías diferentes a las adecuadas (baterías recargables NiMH de 3,6 V). Puede adquirirlas en la línea de atención al cliente de BMR.

Eliminación de las GelPads y las baterías
Las GelPads y baterías usadas no deben desecharse en el fuego; hágalo según la normativa nacional vigente para la eliminación de este tipo de materiales.

NOTA:
La señal aumenta gradualmente hasta el nivel de intensidad más elevado al inicio de la fase de contracción (es decir, una subida) y desciende gradualmente hasta llegar a cero al inicio de la fase de relajación (es decir, una bajada). Cuando el símbolo ⚠ parpadea, el estímulo es bastante reducido.

Accesorios
Usted puede comprar accesorios en bmrbeautyseries.com. Bajo ninguna circunstancia ningun otro producto debe ser utilizado con su el ACTIVADOR (Tipo 390) y cargador. Cualquier otro puede no ser compatible con el producto y puede degrader los niveles de seguridad del msimo.

Cinturón BMR TUMMY LIFT (E:10)
GelPads BMR TUMMY LIFT: •1 GelPad grande (Tipo 706 o 709)
•2 GelPads pequeños (Tipo 707 o 710)
Accesorio BMR BOTTOM LIFT (E:30)
GelPads BMR BOTTOM LIFT: •4 GelPads grandes (Tipo 716)
Accesorios BMR ARM LIFT (E:60)
GelPads BMR ARM LIFT: •4 GelPads pequeños (Tipo 715)
Extensión de cinturón
Baterías (3.6V, NiMH)
Cargador (EU - 2504-0303)
Cargador(US/Japan - 2504-0302)
Cargador cumple con IEC 60950 y UL 1950, Input: voltaje nominal 100-240V, frecuencia 50-60Hz, corriente 90mA. Output: 6V / 550mA. No use el cargador de su ACTIVADOR en ningun otro suplidor de electricidar.

Tipo de Producto: 396

Uso previsto: Estimulador muscular

Clasificación: Equipo internamente cargado, cargador Clase II, Partes aplicadas Tipo BF.

Forma de onda: Onda simétrica bifásica cuadrada, medida en carga resistiva.

Especificaciones medioambientales

Funcionamiento:	Intervalo de temperatura:	0 a 35 °C
	Humedad:	20 a 65 % HR
Almacenamiento:	Intervalo de temperatura:	0 a 35 °C
	Humedad:	20 a 85 % HR

Descripción de los símbolos del ACTIVADOR:
Existe una serie de marcas técnicas en el ACTIVADOR. Su interpretación es la siguiente:

El ACTIVADOR y la prenda son productos fabricados por Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

El ACTIVADOR necesita 1 batería de 3,6 voltios CC (NiMH). CC viene indicado por el símbolo: ⎓

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo transmitidos por el ACTIVADOR. Esta frecuencia se mide en hercios (Hz).

Salida (RMSA) es el valor cuadrático medio máximo de corriente para cada canal.

Potencia (RMSV) es el valor cuadrático medio máximo de voltaje para cada canal.

⚠ Este símbolo indica “Atención: consulte la documentación adjunta”.

Este símbolo indica equipo de tipo BF.

CE 0366 Este símbolo del ACTIVADOR indica la conformidad con los requisitos de la directiva relativa a los productos sanitarios (93/42/CEE). 0366 es el número del organismo notificado (VDE).

INTERTEK ETL LISTED C US 3124343 CLASSIFIED
Conforme a: UL STD 60601-1
Certificado a: CAN/CSA
STD C22.2 NO 601.1

En el interior de la caja, en la parte posterior del ACTIVADOR hallará el número de serie de la misma. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde “P” a 2010, “Q” a 2011, etc.

El número de lote del accesorio está impreso en el embalaje del mismo, que se encuentra junto al símbolo LOT.

Voltaje/Corriente de salida nominal: E :30

Parámetros	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Salida RMSV	6.3V	11.2V	13V
Salida RMSA	12.6mA	11.2mA	8.6mA
Frecuencia de salida	50Hz	50Hz	50Hz
Componente DC: Aproximadamente	0 C	0 C	0 C
Ancho de impulsos positivos:	250-350µs	250-350µs	250-350µs
Ancho de impulsosnegativos:	250-350µs	250-350µs	250-350µs
Intervalo de interfase:	100 µs	100 µs	100 µs

Atención:
Esto ACTIVADOR puede administrar corrientes superiores a 2mA/cm² si se utiliza con los GelPads incorrectos.

Al finalizar la vida útil del producto, por favor no lo arroje al cubo de la basura habitual de su vivienda. Llévelo a un punto limpio para reciclado de equipos electrónicos. Algunos de los materiales de este producto pueden ser reutilizados si los lleva a un punto limpio.

Al reutilizar algunas piezas o materias primas de productos usados, hace una importante contribución a la protección del medio ambiente. Por favor, póngase en contacto con las autoridades locales si necesita más información sobre puntos limpios en su zona.

Los equipos eléctricos y electrónicos de desecho pueden tener efectos potencialmente dañinos para el medio ambiente. Si se desechan incorrectamente pueden hacer que se acumulen toxinas peligrosas en el aire, el agua y el suelo, que pueden resultar dañinas para la salud humana.

Materiales del Accessorio
Material exterior: 80% Algodón, 10% Polyester, 5% Elastán, 5% Nylon.
Material interior: 80% Poliuretano, 5% Nylon, 5% policloropreno, 5% Polyester.
Gancho y Lazo: 90% Nylon, 10% Elastán.

GARANTÍA DEL PRODUCTO

Estimado cliente,
Gracias por haber comprado su producto BMR ("Producto"). Para tener cobertura por esta Garantía Limitada, el Producto se debe adquirir directamente de SDI, o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos, Canadá o México. La Garantía Limitada aplica únicamente al comprador original y no es transferible. Por favor, lea esto detenidamente antes de usar el Producto.

Nuestra Garantía Limitada para usted
SDI LE GARANTIZA, AL COMPRADOR ORIGINAL, QUE BAJO CONDICIONES NORMALES DE USO Y SERVICIO, EL PRODUCTO ESTARÁ LIBRE DE DEFECTOS EN MATERIALES Y MANO DE OBRA POR UN PERIODO DE DOS (2) AÑOS A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA ("PERIODO DE GARANTÍA"). SI DESCUBRE UN DEFECTO QUE ESTÉ CUBIERTO POR ESTA GARANTÍA LIMITADA DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA, Y NOS DEVUELVE EL PRODUCTO, LO REPARAREMOS O REEMPLAZAREMOS, A NUESTRA OPCIÓN, USANDO COMPONENTES NUEVOS O REFABRICADOS. ESTO NO ES GARANTÍA O CONDICIÓN DE CUALQUIER TIPO RESPECTO A LOS DEFECTOS QUE SE PUEDAN DESCUBRIR DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DEL PERIODO DE GARANTÍA.

Ciertas fallas del Producto que no se encuentran cubiertas
Esta Garantía Limitada cubre los defectos de fabricación que surjan del uso correcto del Producto según el manual y las instrucciones del producto. No cubre los daños ocasionados por el abuso, uso indebido, incidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremo, entornos corrosivos, aumentos repentinos del alto voltaje de fuentes externas o un suministro eléctrico inadecuado. Esta Garantía Limitada no cubre el desgaste normal de los artículos de consumo (p. ej. GelPads, prenda, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las pilas que se proporcionan con el Producto o si el Producto tuviera una alteración o desfiguración del número de serie.

Cómo obtener los servicios en virtud de esta Garantía Limitada
Para obtener los servicios en virtud de esta garantía, llame a la Línea de Atención al Cliente al 1-877-518-2323 para obtener las instrucciones de devolución. Deberá presentar prueba de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, un recibo o una factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se ha realizado dentro del Periodo de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolver el Producto o por cualquier daño o pérdida al Producto mientras que esté en tránsito hacia nosotros. Le recomendamos que utilice un transportista que realice un seguimiento de su envío y asegure la entrega segura del Producto. SDI no aceptará las devoluciones enviadas con pago contra entrega.

ESTA GARANTÍA LIMITADA ES LA ÚNICA GARANTÍA DEL PRODUCTO Y NO EXISTEN OTRAS GARANTÍAS EXPRESAS, ORALES O ESCRITAS QUE BRINDE SDI. CUALQUIER GARANTÍA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALESQUIERA GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN ESPECÍFICO, SE LIMITAN A LA DURACIÓN DEL PERIODO DE GARANTÍA QUE SE ESTIPULA ARRIBA.

Limitación de los recursos
SU RECURSO EXCLUSIVO, EN CONCEPTO DE TODOS LOS DAÑOS INDIRECTOS, INCIDENTALES, CONSECUENTES, PUNITIVOS, ESPECIALES O DE CUALQUIER OTRA CLASE, INCLUIDOS LOS DAÑOS POR NEGLIGENCIA, SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DEL PRODUCTO, SI FUESE DEFECTUOSO, EN VIRTUD DE LOS TÉRMINOS Y LAS CONDICIONES DE ESTA GARANTÍA LIMITADA.

SDI no correrá con otros gastos.

SDI se reserva el derecho de rechazar la reparación o el reemplazo del Producto si fuera devuelto en condiciones insalubres. SDI se reserva el derecho de sustituir el producto por uno de igual o mejor calidad si un producto idéntico no estuviese disponible al momento del reemplazo. Esta Garantía Limitada no es transferible.

Aplicabilidad de la ley estatal
Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de las garantías implícitas o la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes. Por ello, las limitaciones y exclusiones relacionadas que se indican anteriormente quizá no se apliquen a su persona.

Ley Aplicable
Esta Garantía Limitada es válida únicamente en Estados Unidos, Canadá y México y no aplica en otros países. Si adquiere el Producto en Estados Unidos, aplicarán las leyes del Estado de Nueva York a esta Garantía Limitada.

ESTA GARANTÍA LIMITADA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y POSIBLEMENTE USTED TAMBIÉN TENGA OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.

30-DAY PLANS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

PLAN DE 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

PLAN DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							